

Tartu Ülikool

Usuteaduskond

Urmas Kriit

**Eesti alternatiivraavidiskursuse iseloomujooni
ajakirja „Tervendaja“ 2017. aasta persooniintervjuude põhjal**

Bakalaureusetöö

Juhendaja

dr Lea Altnurme

Tartu 2019

SISUKORD

SISUKORD.....	2
Saateks.....	5
EESSÕNA.....	6
SISSEJUHATUS	7
1. UURIMISOBJEKT JA UURIMISMETODOLOOGIA.....	11
1.1. Uurimisobjekti valiku põhjendus	11
1.2. Uurimisobjekti kirjeldus	12
1.3. Uurimismetodoloogia selgitus ja uurimise käik.....	15
2. TAVAMEDITSIIINI- JA ALTERNATIIVMEDITSIIINIDISKURSUSED...	19
2.1. Tavameditsiinidiskursus.....	19
2.2. Alternatiivmeditsiinidiskursus	20
2.3. Tava- ja alternatiivmeditsiinidiskursus Eestis.....	24
3. RELIGIOON JA TERVENDAMINE	27
4. UUS VAIMSUS EESTIS	31
5. DISKURSUSEANALÜÜSI PÕHIMÕTTED	36
6. EESTI ALTERNATIIVRAVIDISKURSUSE ISELOOMUJOONI AJAKIRJAS „TERVENDAJA“ ILMUNUD PERSOONIINTERVJUUDE PÕHJAL.....	40
6.1. Modernse tervendaja diskursus	40
6.2. Postmodernse tervendaja diskursus.....	42
6.3. Abivajaja diskursus	43
7. KOKKUVÕTE	46
8. LÕPPSÕNA.....	48
9. SUMMARY	49
KASUTATUD KIRJANDUS	51
LISA 1	58

Kategooriate sisu	58
1. Kuidas sai intervjuueritav tervendajaks, kellena ta end intervjuudes esitab? 58	
2. Kuidas selgitab tervendaja inimeste haigestumise põhjuseid?.....	63
3. Mida saab inimene tervendaja hinnangul ise oma tervise heaks teha?	68
4. Millised on tervendaja tegevused tervendamisel?.....	72
5. Kuidas tervendajad kirjeldavad intervjuudes tavameditsiini ja teaduse kokkupuutekohti?	81
LISA 2	84
2017. aastal ajakirjas „Tervendaja“ avaldatud personaalintervjuud	84
Intervjuu 1	84
Intervjuu 2	92
Intervjuu 3	99
Intervjuu 4	106
Intervjuu 5	114
Intervjuu 6	120
Intervjuu 7	125
Intervjuu 8	129
Intervjuu 9	136
Intervjuu 10	141
Intervjuu 11	147
Intervjuu 12	152
Intervjuu 13	156
Intervjuu 14	161
Intervjuu 15	167
Intervjuu 16	172

Intervjuu 17	179
Intervjuu 18	186
Intervjuu 19	191
Intervjuu 20	198
Intervjuu 21	202
Intervjuu 22	207
Intervjuu 23	213
Intervjuu 24	218
Intervjuu 25	225

Saateks

Käesolev bakalaureusetöö väljendab minu püüdu tutvustada avalikkusele isikuid ja fenomene, mis minu hinnangul on senini ehk piisava tähelepanuta jäänud. Tahan oma tööga viidata, et oluline on meie kõigi heaolu ja vaimse tervise säilimine ning igaühe isikliku, sisemise tarkuse jätkuv areng. Juba teada-tuntud ning uuritud valdkondadele saab lisada oma vaatenurga, isikliku aspekti ning saavutada nõnda enam sisemist arengut läbi teadmiste otsimise/leidmise/omandamise kui ka selle kõige kirjapaneku. Loodan, et läbi kõige siintehtu on midagi juurde saanud ka Eesti mõtteruum.

Töö koostamisel olen tuginenud Tartu Ülikooli Usuteaduskonnas kolme aasta jooksul omandatud teadmistele, millede jagamise eest olen tänulik oma töö juhendajale ja teistele õppejõududele. Mu pere koos kassidega olgu igavesti tänatud!

EESSÕNA

Tava- ja alternatiivmeditsiini eristamine ja eraldiasuvatena iseloomustamine pole alati lihtne, kuid siiski võimalik ning käesoleva töö jaoks vajalik. Mõlemad mahukad diskursused omavad palju ühisjooni: olgu nendeks siis autoriteetse arsti/ravija/tervendaja otsustava olemusega sõnumid patsiendile/kliendile/tervendatavale või siis poolsuletud, asju, tegevusi ja fenomene oma erialases keeles nimetavad ja tähendusi andvad süsteemid või keskkonnad/kogukonnad. Eesti alternatiivravidiskursust on võimalik eristada, selles leiduvat analüüsida kaasaegseid teaduslikke teadmisi kasutades ning tajuda alternatiiv- ja tavameditsiinidiskursuse vahelist pingevälja. Sellest lähtub ka tavameditsiini poolt sageli edastatav seisukoht, et alternatiivmeditsiin pole „õige“ meditsiin ega suuda tavameditsiini kunagi asendada, paremal juhul pakub vaid sellele täiendust. Alternatiivmeditsiini vaatenurk seevastu näeb, et tavameditsiini vaade inimese toimimisele on poolik, ebatäielik, ravidest pigem tagajärgi mitte põhjuseid ning taandades liigselt inimese omavastutuse osa oma tervisesse puutuvaks.

Uurijatel on teada, et alternatiivmeditsiini toimimispõhimõtted ja peamised lähtekohad on pärit uuest vaimsusest, ülemaailmselt levinud religioosest nähtusest, seega saab võimalikuks alternatiivravi pakkuvaid isikuid ehk tervendajaid uurida ka religiooniuuringute vaatepunktist.

Uurimisobjektiks on Eestis laialt tuntud ajakiri „Tervendaja“, milles keskendun 2017. aasta jooksul ilmunud 25 persooniintervjuule alternatiiv-ravispetsialistidega ehk tervendajatega nagu näiteks sensitiivid, pendlimehed, taimeravi- massaazi- ning joogaterapeudid, taimevägised jmt.

Diskursuseanalüüsi meetod võimaldab kõige paremini aru saada tekstist kontekstis ning seda kasutades loon uuritavate tekstide põhjal kolm uut diskursust ning analüüsin neid.

SISSEJUHATUS

Baklaureusetöö teema valiku põhjendamine

Religiooniuurijaile üle maailma on palju kõne- ja uurimisainet andnud uue vaimsusega seotud küsimused. Nähtus on tunnistatud religioosseks, oma sisult kiiresti arenevaks, muutuvaks ja ideestikult ümberpaiknevaks. Ehkki uus vaimsus põhineb suhteliselt vähestel algkomponentidel nagu ida filosoofiad, esoteerika, eri maade paganlikud traditsioonid, kohalikud loodususkumused jne, on uus vaimsus kui diskursus üsna kindlate joonte kaudu traditsioonilistest religioossetest ideedest ja praktikatest eristatav. Nendeks joonteks on mina-kesksus ehk inimese isiksuslik, teadlikult juhitud areng, kõigi religioossete traditsioonide tunnistamine võrdselt väärtuslikeks ning erinevaist pärandkultuuridest pärit vaimsete ja füüsilist keha hõlmavate praktikate kasutamine. Uue vaimsuse olulise komponendina on näha ka inimese ravimise, tema tervendamise ideedekogumit, mille kohaselt on inimene jumalik olend, kes koosneb vaimsest ja füüsilisest osast. Inimesel on uue vaimsuse ideede kohaselt enesetervendamise võime; vaimne eneseareng tähendab sellises kontekstis ka inimese loodustläheduse või jumalanäolisuse taastamist. Kõik maailmareligioonide ja loodususundite tarkused on põhimõtteliselt kasutatavad inimese tervise ja heaolu parandamiseks ning haigustest omal jõul tervenemiseks.

Kaasaegses ühiskonnas on inimeste ravimisel võimalik jälgida kahte eristatavat diskursust – tavameditsiinidiskursust ning alternatiivmeditsiinidiskursust; viimasega koos käsitletakse ametlikus käsitluses ka täiendmeditsiini. Saab täheldada, et tavameditsiin on end jätkuvalt piiritlenud ning püüdnud seada vahet teaduslikult tõestatud ja täielikult tõestamata mõjuga raviviiside vahel nagu näiteks nõelravi, meditatiivsed praktikad, homöopaatia ning mitmed teraapiad. Mitmed neist loetletutest on siiski paljudes riikides täiendmeditsiinina kasutusel. Paljud alternatiivmeditsiinisuunad (näiteks reiki) on siiski jätkuvalt laiema akadeemilise tunnustusega ning pingevälja nende kahe diskursuse vahel on võimalik avalikus arutelus jätkuvalt tajuda. Tõenduspõhise

meditsiini jaoks on problemaatiline soovitada teaduslikult põhjendamata ja põhjalikult kontrollimata praktikaid, samas kui erinevate alternatiivmeditsiini suundade praktikud on saavutanud üle maailma suure populaarsuse. Ühe näitena võib tuua Hiina meditsiini, mille toimimispõhimõtteid on teadusüldsuse poolt küll hinnatud ebateaduslikeks, kuid tulemused räägivad sageli selle kasuks.

Kui tavameditsiini saab arenenud riikides nimetada kontrollituks, teaduslikult tõendatuks, usaldusväärseks ja institutsionaliseerituks, siis alternatiivravi puhul võib rääkida paremast kättesaadavusest, selle toimimispõhimõtete paremast arusaadavusest abivajaja jaoks, ravija ja abivajaja paremast suhtest ning indiviidi enamaist võimalusist ise oma tervise ja heaolu eest vastutust võtta, saavutada oma elu üle enam kontrolli.

Eesti kontekstis saab rääkida pikaajalisest rahva- , loodus- ja taimeravi traditsioonist, millega on ajalooliselt tegelenud teadjad, lausujad, ravitsejad, loitsijad, nõiad, posijad, metsa- ja taimetargad. Viimase paarisaja aasta jooksul on nad seda teinud paralleelselt teaduspõhise meditsiiniga. Kaasajal on paljud neist tegutsejast endile uusi, uusvaimset laadi tervendajadiskursustesse paremini sobituvamaid nimetusi võtnud ning areneva ühiskonna vajadustest lähtuvalt uusi tegutsemisviise leidnud. Ühena neist alternatiivravi suunamuutustest saab välja tuua uuemate, maailmas populaarsust leidnud õpetuste ja praktikate levitamist ning kohalikku kultuurikonteksti sidustamist, näiteks ida päritolu jooga, erinevad massaaži- ja meditatsioonitehnikad ning kivide-kristallidega seonduv. Teisena saab välja tuua terviklikumate inimest käsitlevate ideoloogiate esitamise, terviklikumate eluviiside kirjeldamise, millede näitena võib tuua kontseptsioone inimese võõrandumisest kõigest looduslikust-loomulikust ning oma ürgse kuuluvuse, algse taastepunkti taasleidmise vajalikkusest. Selliste teadmiste autoriteetselt positsioonilt esitamine võib mõnel juhul kaasa tuua nende teadmiste indoktrineerimise, mõttereformi. Näitena saab välja tuua astroloogial põhinevad sedastused inimese kohta. Teada-tuntud astroloogi poolt arvutatuna pole saadud infot oma saatuse kohta enam võimalik muuta, kuid on võimalik olla detailselt teadlik taevastoimuva mõjust ning sellega oma elu juhtimisel arvestada. Siiski,

hoolimata tervendajate tegevuse vastuolulisusest, ei saa religiooniuurijad neist kuidagi mööda vaadata, kuna religioon ja inimese tervis on ajaloo jooksul seotum olnud kui praegu. Uuritavas valdkonnas tegutsejate arv on suur, nagu ka inimeste usk nende võimetusse. Haigused on kaasaegsema, uusvaimse käsituse kohaselt vale mõtlemise tulemus – ja kes siis tahaks valesti mõelda ja seetõttu rahulolematu ning haige olla?

Bakalaureusetöö eesmärk ja uurimisküsimused

Eestis on täiend- ja alternatiivmeditsiini uurimisel seni levinumaks vaateks olnud tavameditsiini poolt edastatu, kuna riiklikult reguleeritud meditsiini üheks ülesandeks on teaduslikke meetodeid ja olemasolevaid andmeid kasutades hinnata uute, senikasutamata ravivõtete mõju, sh ohutust. On tõdetud, et täiend- ja alternatiivmeditsiini alla liigitatavad ravivõtted ja teraapiad võivad olla kasulikud selja- ja liigestevalude, külmetuse, ärevuse, depressiooni, jõuetuse ravil (Venesaar 2005: 3, Tikk 2005) ning rahvameditsiini pakutav loodus- või taimeravi on omal kohal haiguste ennetamisel ja ravil (Paju 2007). Samas hoiatavad meedikud ning vastavad ametkonnad inimesi alternatiivravijate poole pöördumast, seda peamiselt seetõttu, et paralleelselt tavaraviga kasutatavad alternatiivravi võtted ei pruugi kokkuvõttes tervenemist tuua, on oht, et tavaravi jäetakse lihtsama/kättesaadavama/arusaadavama alternatiivravi tõttu tahaplaanile ning et alternatiivravijad võivad soovitada taolisi preparaate, mille tarvitamisel pole ohutus piisaval määral tagatud (näiteks juhtum, mis kirjeldatud Tark 2018). Meedia kaudu on üldtuntud hiljutine poleemika tavameditsiini poolt heakskiitmata toidulisandite (näiteks MMS) teemal. Eesti ühiskonnakorralduses valitsevad suundumused soosivad inimeste vastutuse võtmist oma tervise ja heaolu eest. Riiklikus heaolu arengukavas 2016-2023 on rõhutatud inimesi enam võimestavat ning riskidega paremini hakkamasaamiseks ettevalmistavat lähenemist ning riigi ja inimese jagatud vastutust selles (Sotsiaalministeerium 2016: 3-4). Samuti toetatakse tervisest lähtuvaid valikuid (Sotsiaalministeerium 2008: 6). Seetõttu ei saa kõike tavameditsiini alla mittekuuluvat üheselt kasutuks ja ebateaduslikuks nimetada. Täiendmeditsiinis on kasutusel mitmeid haigusjärgset tervenemist

toetavaid praktikaid ning alternatiivmeditsiinist tulenevat mõningast kasu on tavameditsiin selgitanud ka platseeboefektiga (Walach 2013, Kaptchuk 2002).

Religiooniuurijate jaoks on alternatiivravi huvipakkuv seetõttu, et see põhineb paljuski uskumustel ja uskumustesüsteemidel. Alternatiivravi aluspõhimõtted on aga pärit uuest vaimsusest, kus inimese „mina“ tähtsustavana väidetakse (Heelas 1996: 81), et religioossed õpetused ja praktikad on oma olemuselt inimese vaimset ja füüsilist osa korraga käsitavad, seda ka ravimise vallas. Eesti alternatiivravi ja -ravijaid (edaspidi *tervendajaid*) ning nende omailma on religiooniuurijate poolt korduvalt uuritud (näiteks Altnurme, Lyra 2004; Kivari 2013; Pekko, Koppel 2013; Koppel 2013), mistõttu on olemas arvestatav kogum teaduslikke teadmisi uue vaimsuse ja selle väljendusviiside kohta Eesti alternatiivravisis ning seda ümbritsevas ideedekeskkonnas. Tervendajate fenomenile pole siiski minu hinnangul piisavalt keskendutud. Seetõttu on käesolev töö suunatud alternatiivravidiskursuse raames tegutsevatele tervendajatele, soovides leida vastuseid järgnevatele uurimisküsimustele:

1. Millised erinevad diskursused ilmnevad alternatiivmeditsiinikeskkonnas kui fookuses on tervendaja isik?
2. Kuidas väljendavad ilmnenu diskursused haiguste tekkepõhjuseid ning inimese ja tervendaja rolle tervendamise käigus?
3. Kuidas väljendavad ilmnenu diskursused tervendajaks saamise viise?
4. Kuidas saab diskursuste põhjal iseloomustada tavameditsiini ja alternatiivmeditsiini suhet?

Oma bakalaureusetöös toon välja diskursuseanalüüsi kaudu leitud Eesti alternatiivravidiskursuse eripärad tervendajate/tervendamise tutvustamisele spetsialiseerunud ajakirjas „Tervendaja“ 2017. aastal ilmunud numbrites leiduva 25 persooniintervjuu näitel.

Uute diskursuste loomisega saan esile tuua subjektide – ravija ja ravitava – asetumist uuritavates tekstides. Lisaks toon leitavate diskursuste kaudu välja tervendajate hinnangud haiguste põhjustest ja tervise/heaolu kaost ning

tervendamisprotsessis osalejate panusest. Kirjeldan samuti tervendamise ning tavameditsiini omavahelist suhet.

1. UURIMISOBJEKT JA UURIMISMETODOLOOGIA

1.1.Uurimisobjekti valiku põhjendus

Inimese heaolu on arenenud ühiskondades üheks keskseks arutlusteemaks. Kiirete ühiskondlike muutuste ajastul on orienteerumine erinevate võimaluste vahel ning nende isiklikust perspektiivist hindamine saanud osaks hakkamasaamisest. Tervise- ning heaoluteemad on tähelepanu alla tõusnud ka alternatiivravi osas, seda just pakutavate vahendite, meetodite ja lähenemiste usaldusväärsuses ja ohutuses. Debatid meditsiinitöötajate ja teadlaste ning jõuliselt end legaliseerida püüdivate alternatiivmeditsiini esindajate vahel asuvad mõnetises pingeväljas. On esitatud üksikuid erapooletuid ning emotsioonivabu seisukohti tava- ning alternatiivravi vahekorra- ning selle kujunemise perspektiivide kohta, kuid tõsisemat ning sisulisemat debatti ei ole veel alustatud. Minu bakalaureusetöö toob lisaks eelnevale juurde religiooniuuringute teadusala seisukohad ning vaated.

Uue vaimsuse kui religioosse nähtuse toimimise selgitamine alternatiivraviga seostatult kaasab teistsuguseid vaateid inimesele, teda ümbritsevale maailmale, inimsuhetele, haigustele ning neist tervenemisele. On teada arvukate, rahva- ja pärimusmeditsiini, loodusravi, psühhoteraapiate ning holistiliste, inimese kui tervikut vaatlevate lähenemiste üleilmne populaarsus, sealhulgas ka Eestis, kuid minu hinnangul oleks vaja enam selgust selle valdkonna käsitlestesse. Kuna mind huvitasid alternatiivmeditsiini juures tervendajate isikud, langes valik Eesti tervendajaid ja tervendamiseviise esitavale ajakirjale „Tervendaja“, mille igas numbris võib leida 2 pikemat intervjuud tervendajatega. 2017. aastal ilmus ajakirjas kokku 25 intervjuud, mida pidasin piisavaks oma bakalaureusetöös püstitatud eesmärgi saavutamiseks.

1.2. Uurimisobjekti kirjeldus

Uurimistöö läbiviimiseks valisin alternatiivmeditsiini tutvustava ajakirja „Tervendaja“, mis on valdkondlike ajakirjandusväljaannete hulgas minu hinnangul esinduslikeim ning töö eesmärki silmas pidades huvipakkuvaim. Trükimeediast leitavate väljaannete hulgas on võimalik leida ka teisi alternatiivravi ja -ravijaid tutvustavaid ajalehti/raamatuid ning samuti on Eesti suuremates päevalehtedes ilmunud mitmeid intervjuusid tervendajatega. Samas ei ole ükski neist võimalikest infoallikaist keskendunud Eesti alternatiivravi ja -ravijate tegevusele nii süvendatult kui ajakiri „Tervendaja“. Elektroonilise meedia kaudu on tervendajad, nende poolt kasutatavad meetodid, pakutavad koolitused ja kontaktid samamoodi leitavad, kuid terviklikke tervendajate maailma kuuluvate tegevuste kirjeldusi, enesetutvustusi ja läbiviidavate toimingute ülevaadet oli minul (ja on tõenäoliselt ka potentsiaalsel abivajajatel) keerulisem leida.

Ajakiri „Tervendaja“ on Raivo Mõttuse poolt (ametlikuks väljaandjaks OÜ Hiiler) alates 2005. aastast Eestis ainult paberkujul väljaantav ajakiri. Raivo Mõttus on olnud ajakirjandusega seotud enam kui 25 aastat. Lisaks ajakirjale „Tervendaja“ on ta olnud seotud tuntud Eesti esoteerikaajakirjade „Paradoks“ ja Kolmas Silm“ väljaandmisega. Meie kirjavahetuses sedastas Mõttus, et *üritab taolise ajakirja väljaandmisega jõudumööda jagada teavet omasugustele, inimestele, kes on valmis oma tervise eest ise vastutama ega looda ainult arstide poolt pakutavale. Mõttus on seisukohal, et kui inimene ise oma tervenemisse ei panusta, siis päriselt terveks ei saa: „Inimene ei ole pelgalt keemiavabrik, temas on veel midagi ülemat ning just seal näib peituvat kiire ja täieliku tervenemise saladus. Aga selle „miskini“ peab iga inimene ise jõudma.“*

Avalikkusele on Mõttus tutvustanud ajakirja „Tervendaja“ kui alternatiivmeditsiini võimalusi tutvustavat kuukirja, milles saavad sõna Eesti tuntuimad sensitiivid ja ravitsejad ning loodusravisõbralikud arstid, kes jagavad tervisega hädasolevatele lugejatele kasulikke näpunäiteid. Suur osa ilmunud artiklites kuulub ajakirjas kodustele tervendusvõtetele, mida terviseteadlikud

inimesed on haigustest võitusaamiseks edukalt kasutanud. (Mõttus 2005). *“Kui tõved kipuvad kallale, arstil pole mahti teid lõpuni kuulata ning apteegiarve on kolmekohaline, jõuab enamikuni arusaamine, et igaiüks peab ka ise oma tervise heaks midagi tegema. Üha enam leidub neid, kes tahavad haigustest võitu saada looduslike vahenditega. Usun, et paljud ootavad niisugust suhteliselt odavat, kuid inforikast terviseajakirja nagu „Tervendaja.” (Šein 2005).*

Ajakirjanduslevi veebikeskkond Sirvi.eu¹ tutvustab väljaannet järgmiste sõnadega: *„Ajakiri hoiab lugejat kursis kõige uue ja avastuslikuga, mis nii meil kui mujal maailmas alternatiivmeditsiini vallas toimub.“*

Ajakiri on Eestis tellitav ning üksikmüügil, Sirvi.eu² veebikeskkonna andmetel on ajakiri müügil Eestis üle 700 müügipunktis. Ajakirja väljaandja Mõttuse sõnul on ajakiri jaemüügi edetabelites kõrgel kohal. Kuigi ajakirja aastakäike ja üksiknumbreid ei ole võimalik leida elektroonilisel kujul, on portaali lugeja.ee³ andmetel võimalik ajakirja lugeda ja laenutada kõigis suuremates raamatukogudes.

„Tervendaja“ igakuine number sisaldab kahte pikemat persooniintervjuud Eestis enam või vähem teada-tuntud tervendajaga. Ajakirjas saavad kajastust ka inimeste omakirjeldatud haigus- ja tervenemislood koos tervendajatepoolsete kommentaaridega, rahva- ja taimeravi retseptid, nõuanded, leida on teavet läbiviidavate valdkondlike koolituste, infopäevade ja kokkutulekute kohta.

Käesolevas bakalaureusetöös olen analüüsinud 25 poolstruktureeritud persooniintervjuud, mida viisid intervjuerijatena läbi 5 ajakirjanikku: Raul Paulus, Aive Antsov, Ingvar Luhaäär, Sandra Otsus ja Helo Talva. Neil on ajakirja väljaandja sõnul: *„/.../ pikaegne ajakirjanduskogemus ning huvi vastava temaatika vastu.“* Ajakirjanikud kasutavad intervjuude käigus alternatiivravidiskursuses tähendust omavaid mõisteid ja sõnu, rääkides

¹ <https://sirvi.eu/> (02.05.2019)

² <https://sirvi.eu/> (02.05.2019)

³ <https://www.lugeja.ee/> (02.05.2019)

energiatest, vägedest, vaimsest arengust, sisemisest tarkusest jm. Nende intervjuerimisstiil sisaldab minu hinnangul vaiketeadmist, et ajakirja potentsiaalne lugeja on teadlik alternatiivmeditsiinis toimuvast ning jagab mõistete, sõnade tähendusi. Seetõttu on ajakirjanikud minu hinnangul paljuki *insaiderid*, kuna nad on tervendajate jaoks usaldusväärsemad, asjatundlikumad ning informeeritumad, võrreldes intervjuerijatega, kes on teemadega vähem kokku puutunud ning omavad vaid teoreetilisi eelteadmisi. Seepärast pidasin õigustatuks uurida paremate diskursusesiseseid teadmisi omavate intervjuerijate tekste mind huvitavate isikute kohta.

Analüüsitud intervjuud on poolstruktureeritud, koosnedes küsimustest tervendajaks saamise, lahtistest küsimustest tervendaja klientide, tervendamisviiside ning tervendaja antavate nõuannete ja läbiviidavate praktikate kohta. Mitmeid tervendajaid oli ajakirja veergudel eelnevail aastail tutvustatud, mistõttu esitatud küsimused olid suunatud mõnele mittekäsitletud või lisandunud teemale tervendaja tegevuses.

Arvestataval osal intervjuudest olid lisad, milles tervendaja esitab praktilisi nõuandeid või tervistavate toimingute kirjeldusi. Lisades oli võimalik leida ka tervendaja klientide kogemusi, mida ma käesolevas bakalaureusetöös eraldiseisvalt ei käsitle, kuna uurimistöö fookuses on eelkõige tervendaja ja tema sõnad.

Tervendajad on intervjuudes esinemas oma pärisnimedega. Täiendavalt on nad määratletud erinevate tegevusnimedega, milledeks on *taimevägine, jooga- ja hiina meditsiini terapeut, tiibeti meditsiini arst, šamaan, paraloog, naerujooga terapeut* (2 tervendajat), *tervendaja, kaardipanija, alternatiivmeditsiiniterapeutide koolitaja, taimeravija, pendlimees* (2 tervendajat), *selgeltnägija, kivi- ja kristalliterapeut, teadmanaine, ennustaja-meedium, parapsühholoog, vaimne õpetaja, šamaanitarkuste õpetaja, ravitseja, väeehete sepp, siseelundite massöör, astroloog*.

Intervjuudest ei selgu, kas tervendaja tegevusnimi on ajakirjaniku või tervendaja enese antud. Seega bakalaureusetöös kasutatavad tsitaadid on toodud eesnime ja perenime esitähete kasutades.

Täispikkuses intervjuudega on võimalik tutvuda [Lisas 2](#).

1.3.Uurimismetodoloogia selgitus ja uurimise käik

Uurimisviisiks valisin kvalitatiivse lähenemisviisi, kuna see sobib kõige paremini kirjanduslike tekstide ning neis leiduva huvipakkuva ja eripärase informatsiooni uurimiseks. Et mulle pakkusid huvi tekstides kirjeldatud tegelased, nende teod ja hinnangud, neid ümbritsev keskkond ning selles kasutatav „erialakeel“, valisin meetodiks diskursuseanalüüsi. Leidsin, et minu uuritavaid isikuid ja nähtusi, tervendajaid ja tervendamist on parimal viisil võimalik välja tuua diskursuste kaudu. Selleks, et paremini tabada teadmiste, identiteetide, sotsiaalsete suhete konstrueerimist, kasutasin diskursuseanalüüsi strateegiana diskursuste eristamist (Phillips, Jorgensen 2002, viidatud Kalmus jt 2015 kaudu).

Diskursuseanalüüsi esimeses etapis analüüsisin intervjuude läbitöötamisel nende sisu, tuvastamaks esmalt uuritava nähtusega seonduvaid spetsiaalseid kategooriaid. Kvalitatiivset sisuanalüüsi kasutatakse tekstide sisu ja/või kontekstiliste tähenduste uurimiseks (Lahterand 2008) ning see võimaldab keskenduda teksti peamistele, tõenäolise vastuvõtu seisukohast olulistele tähendustele. See analüüs lubab analüüsida ka latentset sisu, mis tähendab et arvesse on võimalik ka ridade vahele peidetut ehk kodeerida teksti autori vihjeid, kavatsusi ja eesmärke (Kalmus jt 2015). Latentne analüüs (Kalmus jt 2015) vaatleb teksti emotsionaalset rõhuasetust, kontekstist sõltuvaid tähendusi, retoorilisi struktuure ning nende tähendusi nagu metafoore, otsese või kaudse kõneviisi kasutamist, tegija esitamist või varjamist, varjatud eeldusi jne. Kuna diskursusanalüüsis tasub Kalmuse jt (2015) sõnul analüüsikategooriate paikapanekul toetuda teoreetilistele käsitlustele ja varasematele analoogilistele uurimustele ning analüüsitavate tekstide esialgsele tähelepanelikule lugemisele,

otsustasin kasutada deduktiivset lähenemist tekstile, kuna seda kasutatakse kvalitatiivses sisuanalüüsis juhul, kui uuritava nähtuse kohta leidub teooriaid ja/või varasemaid uurimusi, mida soovitakse kindlas empiirilises kontekstis kontrollida või edasi arendada (Kalmus jt 2015).

Kategooriate loomisel kasutasin ka Philipp Mayringi kvalitatiivse sisuanalüüsi läbiviimise juhendmaterjale (Mayring 2000, Mayring 2014), kuna kvalitatiivne sisuanalüüs võimaldab deduktiivset, teoreetiliste ja varasematest uuringutest saadud teadmistel põhinevat kategooriate loomist (Mayring 2014: 12). Kategooriate loomine on sisuanalüüsi keskne osa (Mayring 2014: 37, 95), seega töötasin uuritavad tekstid teooria valguses põhjalikult läbi, et parimal moel leida uurimiseesmärgi saavutamisele sobivaid kategooriaid.

Aanalüüsi käigus pöörasin tähelepanu analüüsitava teksti kontekstile, sellest lähtuvatele teksti iseloomulikele omadustele (Mayring 2014: 39-49). Kuna tegu on ajakirjanike poolt sihtgrupi tarbeks läbiviidud intervjuuga, on üheks teksti omapäraks selle loomine (nii intervjuueeritava poolt esitatuna kui ajakirjaniku poolt toimetatuna) vastamaks sihtgrupi ootustele, arusaamisvõimele, nende spetsiifilisele, valdkondlikule „erialakeelele“, teiseks intervjuueeritava isiku arvatav püüd selgitada oma maailma sellisel viisil, mis jätkaks temast nii ajakirjanikule kui ka oletatavalt põhjalikemate eelteadmisteta lugejale adekvaatse, oma tegevust põhjendava, seda igati kontrolliva ja ebakindlust välistava mulje.

Pidades silmas töö eesmärki, Eesti alternatiivraavidiskursuse võimalikult kõikehõlmavat iseloomustamist uurimismaterjali põhjal, moodustasin sisuanalüüsi raames lähtuvalt teooriast (teadmistega, mida väljatoodud tekstides võib leiduda) ning lähtuvalt tekstis leiduvast spetsiifilisest informatsioonist vastavad kategooriad (Mayring 2014: 40-41). Nende alla lisasin materjali läbilugemise käigus kategooriatesse sobivad informatiivsed, kategooria jaoks tähendust omavad lõigud. Lõigud valisin piisava pikkusega, et neis sisalduv informatsioon ei oleks oma kontekstist välja rebitud, pigem vastupidi, et hilisema diskursuseanalüüsi jaoks leiduks „teksti tekstis“.

Kategooriad ja nende alla koondatud küsimused on järgnevad:

1. Kuidas sai intervjuueritav tervendajaks, kellena ta end intervjuudes esitleb?

Kategooriasse kogusin info, kuidas sai tervendaja oma sõnul selleks, kes ta praegu on, mida ta on õppinud, kuidas on tema tänane tegevus välja kujunenud, millistest kogemustest on ta õppinud. Koondasin kokku tervendaja kirjeldused ja põhjendused, mida ja kuidas teeb ta täna just nii, nagu ta teeb ning millel põhineb tema veendumus oma tegevuse vajalikkuses ja efektiivsuses.

2. Kuidas selgitab tervendaja inimeste haigestumise põhjuseid?

Kategooriasse kogusin info tervendaja selgitustest ja põhjendustest, millistel põhjustel inimesed haigestuvad, millest tekivad puudujäägid heaolus või igapäevases toimimises.

3. Mida saab inimene tervendaja hinnangul ise oma tervise heaks teha?

Kategooriasse koondasin tervendaja arvamused, millised on inimese võimalused end ise aidata, milline on inimese võime teha oma tervist ja heaolu puudutavaid otsuseid, millest jääb inimesel puudu, et tema elu oleks probleemivaba ning rahuldustpakkuv.

4. Millised on tervendaja tegevused tervendamisel?

Kategooriasse paigutasin järgmised iseloomulikud tekstiosad: mida inimesed tema juurde otsima tulevad, mida nad ootavad tervendajalt, mida on neil tervendaja arvates vaja teha, mida nad tavaelus ei oska/ei taipa/ei saa teha, milline on tervendaja roll tervendaja-kliendi suhtes?

5. Kuidas tervendajad kirjeldavad intervjuudes tavameditsiini ja teaduse kokkupuutekohti?

Kategooriasse kogusin tervendajate kirjeldusi oma arvamustest tavameditsiini kohta, nende kogemustest/kokkupuudetest tavameditsiiniga, tegevuse asetumisest ametlikku meditsiinisüsteemi ning hinnangutest tava- ja alternatiivmeditsiini vahekorrale ühiskonnas.

Kategooriad on tsitaatidega varustatult ja lahtikirjutatult käesoleva töö [Lisas 1](#).

Pärast tekstide läbitöötamist leidsin, et märkimata tekstiosad koosnesid peamiselt intervjueeritavate põhilisemate mõtete lahtiselgitamisest, intervjueeritava poolt pakutavate teenuste/praktikate detailsemast iseloomustamisest ning praktilistest näidetest nende mõju ja kohandamise kohta. Seetõttu sain teha järelduse, et töö eesmärgi, uute diskursuste koostamise ja analüüsimise tarvis vajaminev materjal on juba moodustatud kategooriate alla lisatud ning enamaid kategooriaid luua ei õnnestu. Arvestades uurimistöö eesmäärke, puudub selleks ka vajadus.

Järgnevalt summeerisin kategooriate alla toodud tekstiosad, et moodustuksid uute diskursuste kirjeldamiseks parimad kokkuvõtvad laused (Mayring 2014: 65-66).

Viimasena moodustasin kategooriatest leitud info põhjal diskursused, millede analüüsi põhjal saaksid vastuse minu esitatud uurimisküsimused. Lisaks püüdsin läbi uute diskursuste kirjeldamise välja tuua ka tavalugejaid huvitavaid teadmisi.

Moodustatavateks diskursusteks olid:

1. Modernse tervendaja diskursus.
2. Postmodernse tervendaja diskursus.
3. Abivajaja diskursus.

2. TAVAMEDITSIINI- JA ALTERNATIIVMEDITSIINIDISKURSUSED

2.1. Tavameditsiinidiskursus

Canberra Ülikooli sotsioloogia ja kultuuriuuringute professor Deborah Lupton on oma raamatus *Medicine as culture: Illness, disease and the body* (2012) tõdenud, et 21. sajandi tavameditsiini hinnatakse arenenud riikides kui sotsiaalset hüve ning meditsiinilised käsitlused tervisest, selle puudujääkidest, haigustest ning inimkehast kui sellisest on domineerivad nii avalikus kui privaatsfääris (Lupton 2012: 3). Võib öelda, et tavameditsiinidiskursus on määratlenud selle, mida võib inimese tervise kohta pidada normaalseks, mida kõrvalekalduvaks. Ometigi on see olnud ajas muutuv, mille näiteks võib tuua homoseksuaalsuse käsituste teisenemise. Kauane tervena elamine on muutunud enesestmõistetavaks ja ihaldusväärseks, tõsine haigestumine ja surm on ratsionaalsust ja individuaalsust hindavaile inimestele mõnes mõttes ootamatud – seetõttu on võimalik tajuda kõrgeid ootusi ja tugevat usku meditsiini kõikvõimsusesse. Lupton kirjeldab arenenud riikide meditsiini kui sotsiokultuurilist nähtust, kui tähenduste, diskursuste, tehnoloogiate ja praktikate kogumit (Lupton 2012: 4).

Tuntud Ameerika psühhiaater ja meditsiiniantropoloogia professor Arthur Kleinman (1978) on öelnud, et ülemaailmselt nähtavana on inimeste organiseerumisel tekkinud üldmõiste *meditsiin*, mida võib defineerida kui koherentset kooslust kindlaksmääratud terapeutilistest praktikatest ja terviseuskumustest. Kui kannatust on peetud üheks inimeseksolemise kvaliteetidest, on seda ka meditsiin kui organiseeritud terapeutiline hoolekandepraktika. Kõik see on Kleinmani hinnangul ka kultuurilise

inimkogemuse osa. Sotsiaalsetele tervendamissüsteemidele läbi erinevate ühiskondlike koosluste on omased olnud järgnevad iseloomujooned:

1. haiguste diagnoosimise kategooriad;
2. vaevuste narratiivsed struktuurid, mis on tekkinud läbi kultuuriliselt tähenduslikena võetud haigustunnuste kogumi;
3. juhtmetafoorid ning nimetused, mis toimivad kui algsed sümbolvormid, mille kohaselt on määratud patoloogiad ning sedakaudu terapeutiliste praktikate legitimatsioon;
4. inimeste raviga seotud rollid ja tegevusalad, retoorilised strateegiad, mis on arstide poolt kasutusel, suunamaks patsiente kaasa tegema praktilistes terapeutilistes tegevustes.

Lisaks eelnenule viitab Kleinman mõõtmata hulgale erinevatele praktikatele, millega saab kombineerida sümboolseid ja praktilisi tegevusi, taotlusega kontrollida sümptomeid või nende oletatavaid allikaid (Kleinman 1978: 207-208).

On leida arvamusi, et Lääne meditsiini institutsionaliseerumise, professionaliseerumise ja eri valdkondade poolt esitatavate inimesekäsitluste „meditsiinistumise“ tõttu tähendab ühiskondades ravi mõiste meditsiinilist, mitte inimesepoolset tegevust (McGuire 1988: 7).

2.2. Alternatiivmeditsiinidiskursus

Alternatiivmeditsiin on üldise arvamuse kohaselt tavameditsiini vastand ehk siis kõik see, mida tavameditsiin ei ole (veel) teaduslikke meetodeid kasutades kontrollinud ning tõenduspõhisena ning ohutuna hinnanud. Maailma Tervishoiuorganisatsioon (WHO) on andnud 2004. aastal välja juhendmaterjali, milles selgitab tavameditsiiniga (ingl k. *conventional medicine*) paralleelset toimivaid, inimeste raviga tegelevaid valdkondi. Materjal mainib traditsioonilise, mingi piirkonna traditsioonide põhjal välja kujunenud meditsiini (ingl k. *traditional medicine*, lüh. *TM*) ning komplementaar- (ehk täiend-) ja

alternatiivmeditsiini (ingl k. *complementary and alternative medicine*, lüh. CAM) kooskasutusele võtmise võimalikke põhimõtteid, soovides alternatiivsete raviteenuste osutajaid ning patsiente/tarbijaid enam informeerida, eesmärgiga tagada turvalisust mittetõenduspõhiste ravivõtete kasutamisel. Juhendis tõdetakse inimeste järjest kasvavat proaktiivset soovi oma tervise eest hoolt kanda ning sellega seoses rõhutab WHO, et seetõttu oleks tarvilik käivitada riikidesisene vastavasisuline standardiseerimisprotsess (WHO 2004: 4). TM ja CAM kasutamise soovitamise juures peab WHO hinnangul lähtuma iga riigi vastavast sotsiaalsest, kultuurilisest, religioosest ja spirituaalsest kontekstist, milles vastav raviviis on tekkinud. WHO mõonab, et erinevad kultuurikontekstid võivad tekitada raskusi põhimõistete erineva tähenduse tõttu (WHO 2004: 13).

Alternatiivmeditsiinil on ülemaailmselt olnud ja on jätkuvalt olemas oma kindel koht, selle kohalolekut, olemust ja võimalusi on võimalik tunda trüki- ja elektroonilise meedia kaudu, aga ka inimestevahelisest suhtlusest, lugudest ja kogemustest. Terviseinfo on tänapäevainimestele kergesti kättesaadav ja abiotsimise kanaleid ning võimalusi on seetõttu väga palju. Terviseinfo on kujunenud üheks populaarsemaks otsinguteemaks internetis (Hardey 2010) ning on üldtunnustatud tõsiasia, et vabas ühiskonnas on inimesel õigus otsustada kõigesse enesesse puutuvasse, sealhulgas enese tervisesse ja ravisse. Oma tervise eest vastutuse võtmine on ka Eesti tervishoiupoliitikas soovitud, rahvastiku tervisekavas 2012-2020 on välja toodud, et isiku aktiivne osalemine end mõjutavate otsuste tegemisel ja probleemide lahendamisel toob kaasa nende võimestumise ja võime suuremal määral lahendada oma terviseprobleeme (Sotsiaalministeerium 2008).

Mõnede Eesti tervishoiuspetsialistide hinnangutel ei saa rääkida alternatiivmeditsiinist, vaid alternatiivsetest ravivõtetest (Lipand, Nool 2009). Autorid märgivad, et alternatiivmeditsiinis on kasutusel mitmeid mõisteid ja termineid, mille taga peituvat ei ole võimalik uurida, neid peab lihtsalt uskuma. Täiend- ja alternatiivmeditsiiniteenuste otsimise peamisteks põhjusteks nimetavad nad kroonilist valu, peavalu, ärevust, depressiooni, sõltuvusseisundeid, artroose ja

artriite, aga ka rahulolematust tavameditsiiniga. Alternatiivmeditsiini positiivseks küljeks peavad Lipand ja Nool asjaolu, et mõnikord saavad patsiendid niiviisi tagasi usu, optimismi ja parema enesetunde ning seetõttu on koostöö mõlema suuna vahel võimalik. (Lipand, Nool 2009).

Lubi jt (2018) on oma artiklis nimetanud sotsiokultuurilisi tegureid, mis on olulised alternatiivmeditsiini mõistmisel ning kasutuselevõtul. Peamised põhjused, mis ajendavad inimesi alternatiivmeditsiinist lahendusi otsima, on autorite väitel seotud kultuuriliste traditsioonidega (näiteks ravimtaimede kasutamisega), meditsiinilise pluralismi suurenemisega, neoliberaalse ootuse täitmisega, mis eeldab enama individuaalse vastutuse võtmist ning infotarbimise harjumuste muutumisega. Autorid nendivad, et alternatiivravis on tugevalt esindatud olemuselt üleilmsed ja vaimsele eneseabile suunatud uue vaimsuse põhimõtted. (Lubi jt 2018).

Norra uurija Stein R. Mathisen on toonud välja tava- ja rahvameditsiini erinevused mõistete ja kategooriate sõnastuses. Tavameditsiini mõiste haigus on rahvameditsiinis näiteks *tõbi*, diagnoos on *tõve kirjeldus*, loodusseaduste asemel räägitakse rahvameditsiinis sageli *üleloomulikust jõust*, ravimite ja kirurgia asemel on *palve* ja *loits*, ravimist nimetatakse *parandamiseks/tervendamiseks*, paranemise/taastumise asemel on kasutatud *ime* mõistet (Mathisen 1989: 64). Võib öelda, et rahvameditsiinist pärinev on oma koha leidnud alternatiivraidiskursuse raames.

Kuna täiend- ja alternatiivmeditsiinis on ravikategooriate arv erinevais ülemaailmseis meditsiinilistes ülevaadetes aasta-aastalt paisunud, on Frass jt (2012) välja pakkunud järgmise jaotuse:

1. Terviklikud, holistilised ravimeetodid (ingl k. *whole medical systems*) - akupunktuur, ajurveda, homöopaatia, hiina meditsiin jne.
2. Bioloogiapõhised ravimeetodid - aroomiteraapia, ravimtaimed jne.
3. Energia-meditatsioon (ingl k. *energy medicine*) - valgusteraapia, reiki jne.

4. Manipulatiivsed ja kehal põhinevad teraapiad - kiropraktika, massaaž, refleksoloogia jne.
5. *Mind-body* teraapiad - hüpnoos, jooga, shiatsu, meditatsioon jne.

Tuntud USA sotsioloogia- ja antropoloogiaprofessor Meredith McGuire on oma 1988. aastal avaldatud raamatus *Ritual Healing in Suburban America* tutvustanud alternatiivmeditsiini alal tegutsevate tervendajate ja tervendamisgruppidega läbi viidud intervjuude põhjal valminud uuringu tulemusi. McGuire sõnul on viis, kuidas end haigena tundev indiviid enda olukorda kirjeldab, tulenev kultuurikontekstist (McGuire 1988: 16). Alternatiivmeditsiini raames toimuv tervendamine on tema sõnul seotud indiviidi võimestamisega, isikliku tähendusloomega, moraalse elu ja vastutusvõimega, ning viimaks alternatiivse arusaamaga indiviidi suhestumisest ühiskonnaga. Alternatiivravis toimuva tervendamise lähenemisviisiks on McGuire sõnul korra loomine korratusse ehk siis demonstreeritakse, et haigustel on sellised põhjuste-tagajärgede loogilised mustrid, millest on võimalik aru saada ainult läbi tervikliku inimkäsitluse omaksvõtmise. Alternatiivravi tähendab abivajajale teistsuguste, terviklikumate abisaamisvõimaluste tutvustamist, praktikaile ja eluviisidele viitamist, et inimene saaks endas taastada korra, harmoonia (McGuire 1988: 202-235).

Abiotsijatel on oluline aru saada nende kannatuste ja valu tähendusest ning alternatiivmeditsiin tundub paremini vastavat neile küsimustele, miks need tekivad (McGuire 1988: 32-33). Vastajate jaoks oli oluline nende haiguste sümboolne määratlus, mis kaasnes otsesele probleemile kui kaugem, algsem põhjus või allikas - näiteks eluenergia puudus mõnes kehaosas, emotsioonide tasakaalustamatus, elumuutustega hakkamasaamine (McGuire 1988: 110). Igal alternatiivmeditsiinipakkujal on olemas oma üldteooria selle kohta, mil määral inimene on vastutav oma haigestumise eest (McGuire 1988: 34). Paljud vastajad nimetasid ravimisega seonduvalt jumalat, kuid ka jõudu, väge, energiat, eluandvat vaimset jõudu, universaalset teadvust jmt vaimseid mittemateriaalseid allikaid, milledest on indiviidil võimalik ammutada kontrollivõimet iseenda elu üle

(McGuire 1988: 87). Tervenemine on peamiselt individuaalne, tervendatavast lähtuv ettevõtmine, samas kui gruppides olles tunnetasid vastajad enam ühiselt tekkivat energiat/jõudu (McGuire 1988: 87). McGuire leidis, et isegi kõige veidramad või arusaamatumad tervisega seotud uskumused on nende omajate jaoks üliolulise tähtsusega, jõustades neid traumaatiliste elusündmuste kogemisel ja läbimisel (McGuire 1989: 14), tõdedes viimaks, et alternatiivravi vastab abivajajate vajadustele sellisel moel, mida tavameditsiin ei suuda või on võimalustelt piiratud.

Eesti kaasaegset alternatiivmeditsiini kui tervikut on uuritud vähe, enam on teadmisi selle osadest – traditsioonidel põhinevast rahvameditsiinist, loodus- ja taimeravi valdkonnast. Kaasaegset Eesti alternatiivmeditsiini võib käsitada ka kui rahvameditsiini edasiarengut. Mare Kõiva sõnul on viimase poolesaja aasta jooksul rahvameditsiini kujundanud uus informatsioon teiste rahvaste pärimusest ja kogemustest. Oluliselt uue tõlgenduse on saanud näiteks mitmed manuaalteraapia võtted, näiteks kätega energiaväljade korrastamine jmt toimingud (Kõiva 1995: 177). On arvatud, et ravitsejatel on ka oma isikuomaduste tõttu võime inimesi psühholoogiliselt mõjutada (Tikk 2005).

Käesolevas bakalaureusetöös kasutan selguse huvides läbivalt mõistepaari „tavameditsiin“ ja „alternatiivmeditsiin“, ehkki erialakirjanduses on tavameditsiini mõistega paralleelselt kasutusel ka mõisted „koolimeditiin“, „biomeditsiin“, „tõenduspõhine meditsiin“, samuti on alternatiivmeditsiini mõiste sageli kasutusel koos täiendmeditsiini ja traditsioonilise meditsiini mõistetega.

2.3.Tava- ja alternatiivmeditsiinidiskursus Eestis

Maailma Terviseorganisatsioon (WHO) on oma straeegiadokumendis *WHO Traditional Medicine Strategy 2014-2023* (World... 2019) jaganud tavameditsiinist eralduva meditsiiniala traditsiooniliseks, piirkondlikel traditsioonidel põhinevaks (TM) ning komplementaar- ehk täiend- ja alternatiivmeditsiiniks (CAM). Traditsioonilise meditsiini all peetakse silmas

pärimuskultuurides leiduvate teadmiste, oskuste ja praktikate kogumit, mida kasutatakse tervise eest hoolitsemiseks, ennetuseks, diagnoosiks või raviks, vaatamata sellele, kas nende toimimispõhimõtted on teaduslikult seletatavad või mitte. Täiendmeditsiin hõlmab WHO käsitluses laia spektrit tervise eest hoolitsemise praktikaid, mis pole osad vastava piirkonna traditsioonilisest ega tavameditsiinist ning mis pole integreeritud ametlikku meditsiinisüsteemi (World...2019: 13). Eesti, olles WHO liige, on ametlikes tervishoiu arengut ja väljakutseid puudutavates dokumentides lähtunud organisatsiooni suunistest ning astunud samme tavameditsiini mittekuuluvate suundumuste reguleerimiseks.

Alternatiivmeditsiini valdkonna reguleerimisega on Eestis algus tehtud, SA Kutsekojas⁴ on tunnustatud kutsestandarditena leitavad aroomterapeudi, Hiina loodusravi spetsialisti, Hiina loodusterapeudi, homöopaadi, Nuad Bo-Rarni loodusterapeudi, refleksoloogi, täiendmeditsiini- ja looduraviterapeudi kutsed⁵. Vastu on võetud täiendmeditsiini ja loodusravi terapeudi eetikakoodeks⁶. Tervishoiu Kutsenõukogus⁷ on nõuandjana tegev olnud 9-liikmeline Eesti Täiendmeditsiini ja Loodusravi Nõukoda⁸. Nõukogu liikmete Anu Rootalu-Wachsmanni ja Alar Krautmani intervjuud ajakirjas „Tervendaja“ on ka käesolevas bakalaureusetöös uurimisobjektide hulgas.

Tartu Ülikooli hematoloogia- ja onkoloogiakliiniku onkoloog dr Peeter Padrik on öelnud, et täiend- ja alternatiivmeditsiin on kõik see, mis ei kuulu tõenduspõhise meditsiini alla. Neid kahte terminit saab Padriku sõnul eristada selle järgi, et alternatiivmeditsiini kasutatakse tõenduspõhise meditsiini asemel, täiendmeditsiini aga tõenduspõhisele meditsiinile lisaks (Padrik 2015). On selge, et indiviidi valikuvabaduse põhimõttest tulenevalt võib igaüks ise valida, kas ta soovib kasutada tavameditsiini, alternatiivmeditsiini teenuseid või neid mõlemaid koos; sellist otsustust saab pidada isikute kaalutletud valikuks. Siiski on Eestis alternatiivravi ja tavameditsiini vaheline pingeväli juba osalt arstide

⁴ www.kutseregister.ee (02.05.2019)

⁵ <https://www.kutseregister.ee/standardid/> (02.05.2019)

⁶ https://www.kutseregister.ee/ctrl/et/Standardid_Lisa/downloadFile/10503862 (02.05.2019)

⁷ <https://www.kutseregister.ee/ctrl/et/Noukogud/vaata/10586226> (02.05.2019)

⁸ <http://loodusravi.ee/> (02.05.2019)

etikakodeksi kaudu ette antud: „*Oma tegevuses peab arst lähtuma teaduslikust meditsiinist ja mitte kasutama teaduslikult põhjendamata diagnoosimis- ja ravimeetodeid.*“ (Eesti Arstide Liit 2008). Seisukoht on juriidiliselt küll mittesiduv ja laieneb arstikutse saanutele, kuid alternatiivmeditsiini vallas tegutsejad endid üldjuhul arstideks ei nimeta.

Eesti Vähiliidu veebilehel⁹ on välja toodud põhjused, miks inimesed alternatiivravi kasutavad – usutakse nende raviviiside ohutusse, kasulikkusesse, oma osa on ka platseeboefektil. Ainsana on leheküljel täiendava teraapiana ära toodud mediteerimise toetava mõju stressi leevendamiseks.

Ajalooliselt on Eestis olnud palju rahvaravitsejaid (näiteks Kõivupuu 2004), vastav traditsioon on jätkunud tegijanimede muutumise ja täienemisega. Folklorist Ave Tupits on oma doktoritöös tõdenud, et Eesti rahvameditsiini kujunemist on mõjutanud kristlik kultuur, pikaajaline seotus saksa ja vene kultuuriilmaga ning rahvuslik eneseleidmine 19. sajandi lõpul, olles sealjuures tugevalt seotud usundilise maailmavaatega ning maagilise mõtlemisega (Tupits 2009: 14). Andra Veidemann on kõrvutanud rahva- ja tavameditsiini ning leidnud, et omades küll klassifitseerimissüsteeme, on rahvameditsiinile iseloomulik reaalsuse seletamine mitmel võimalikul viisil, samas teadusel põhinev rajaneb kindlail reegleil (Veidemann 1987: 966). On tavaline, et tavameditsiini valdkonnas tegutsevail ravijail on kõrgkoolist saadud ettevalmistus ja ühiskonna ametlik tunnustus, rahvameditsiin põhineb aga kogukonna või perekonna pärimusel, empiirilisel kogemusel või üleloomulikul ilmutusel (Korb 2006: 90).

Võib arvata, et rahvameditsiini populaarsus pole kahanenud, kuid kindlasti on see täienenud ning enesesse uusvaimseid ideid integreerinud.

Eestis pole alternatiiv- ja komplementaarmeditsiini kasutajate uuringuid olulisel määral tehtud. Olemasolevad (näiteks Kästik 2017) viitavad, et täiend- ja

⁹ <https://cancer.ee/alternatiivravi/> (02.05.2019)

alternatiivravi meetodeid kasutavad mõnevõrra rohkem naissoost, hea tervisega inimesed.

3. RELIGIOON JA TERVENDAMINE

Meditstiini ja religiooni ühendab inimese kannatustega tegelemine. Tuntud Ameerika antropoloog Clifford Geertz on öelnud, et religioon teeb kannatused „kannatatavaks“ (Geertz 1973: 104), religiooni ja meditsiini seotuse ajalugu on kauaaegselt jälgitav.

Linda L. Barnes, tuntud Ameerika meditsiiniantropoloog ja religiooniuurija tõdeb oma 2011. aastal avaldatud uurimuses *New Geographies of Religion and Healing: States of the Field*, et teadmiste kogumi põhjal inimesest, religioossusest, meditsiinist ning ühiskonnast on 20. sajandi keskpaigaks tänu Carl G. Jungi, Joseph Campbelli ning Mircea Eliade töödele jõutud arusaamisele, et meditsiin ja religioossus pole inimese terviklikul mõistmisel üksteisest kaugel. Antropoloogia ja religiooniuuringud saavad meditsiiniteadusele anda inimesele kui tervikule uusi lähenemisviise. Barnes viitab, et eelmise sajandi keskpaigal tekkinud *new age* liikumised koondasid eneseabiliikumisi, transpersonaalse psühholoogia, kvantfüüsika ning andsid sedakaudu mõistele *terviklikkus* uue tähenduse (Barnes 2011: 7). Selle kõigega kaasnes ka uued vaatenurgad haigustele, kannatamisele ja ravile/tervendamisele. Sealtmaalt said alguse tänaseni tuntud ja kasutusel olevad mõisted, nagu tavameditsiin, traditsiooniline meditsiin, alternatiivmeditsiin, alternatiiv- ja täiendmeditsiin.

Lisaks toob Barnes välja (Barnes 2011: 13), et igal meditsiinilist ja tervendamisi traditsiooni omaval kultuuril on oma praktikud, erineva autoriteedi ja legitiimsusega. Antropoloogide poolt on kindlaks tehtud erinevad protsessid, mille kaudu on ravitsejad saanud selleks, kelleks ühiskond neid peab – kutsutud, valitud, nägemuste, vaimurännakute kaudu, unenäos kohatud vaimolendite poolt selleks sunnitud, isikliku haigusekogemuse kaudu pöördunud, peretraditsioonide kaudu. Kõiki neid saamisi iseloomustab vastav, iseomane narratiiv.

Laiihaardeliste võrdlevate uuringute tulemusel on Barnes koostanud erinevate ühiskondade tervise-omailmades sisalduvate tegurite nimekirja (Barnes 2011: 14):

1. **Inimeste ülimad võimalused**, mis viitavad religioossetele traditsioonidele. Need tähendavad inimese ülimat püüdlust (nt pääsemine, virgumine, surematus, pääsemine ümbersündidest) ning mis sagedasti juhtub surmajärgselt. Taolise mõtteraamistiku esinemisel on surm relativiseeritud, suhteliseks muudetud.
2. **Kannatuste** mõiste sisaldab suuremamahulisi, eksistentsiaalseid selgitusi selle kohta, miks elusolendid kannatavad. Ühes traditsioonis võib olla mitu selgitust.
3. **Isiksus, mina** sisaldab isiksusemudeleid, mis võivad sisaldada kontseptsioone kehastumise kohta; võimekust/suutlikkust seoses mõtete/tunnete/tundlikkusega; samuti elujõu/väee/energia kontseptsioone, mis võib isikut hingestada/elustada; „mina“ võib sisaldada hinge/hingi. Tundes kõiki isiksuse tahke, on võimalik olla teadlik, kuidas indiviid võib haigestuda.
4. **Haiguse** mõiste on seotud haigestumise spetsiifiliste episoodidega või haiguse kuluga, seda võib käsitleda ka kui kannatuste alakategooriat. Hõlmab kategooriaid nagu selgitav mudel, hädade idioomid, kultuuripiiride sündroomid, haiguskäitumine ja -rollid, haiguskogemused ja lood haigustest ning haigestumisest. Sisaldab ka kannatamise sotsiaalseid vorme ning nendega seotud sotsiaalseid/struktuurseid tegureid.
5. **Tervendajad** on sotsiaalselt kinnitatud, vastavat autoriteeti omavad isikud, kel teatakse olevat vastavad võimed/oskused et tegeleda teatud sorti haiguste/kannatustega.
6. **Tervist otsiv/taotlej käitumine** hõlmab endas indiviidi isiklike terviseotsuste vastuvõtmist.
7. **Sekkumise** mõiste viitab hulgaliselt saadaolevatele haigustesse sekkumise viisidele, mis on suunatud probleemide eri tahkudele.

8. **Tõhusus, mõju** on muutuse vormid, mis on tunnistatud ja hinnatud suhtes sellega, kuidas haiguse põhjused ja eri aspektid on saanud selgituse.

Seega saab kannatuste üldmõiste anda selgitusi, miks „kannatused“ juhtuvad.

Paljud traditsioonid esitavad kannatusi kui varasemate tegude tagajärgi, või siis kui märke kohtumõistmisest, karistusest või proovilepanekust. Selgitus võib hõlmata ka traditsiooni suurimaid, üldtuntud narratiive (Barnes 2011: 15). Samuti on viidanud teised uurijad, et meditsiinidiskursuse tähendusväli on määratud sotsiaalselt konstrueeritud haiguste tunnetatud tegelikkusega (Good, DelVecchio Good 1982).

Tavameditsiinis on olemas teadmised ravimisega kaasnevast platseeboefektist, fenomenist, mis demonstreerib, et mõned patsiendid võivad terveneda ka mõjuaineteta preparaadi või väljamõeldud teraapia toimetel. Ka see efekt on seotud usu, uskumisega, ka religioossusega (Moore 2000). On arvatud, et inimese evolutsioonilises minevikus on ravi seisnenud eelkõige kaaslaste tähelepanus ja hoolitsuses, mistõttu võivad haigussümptomid osaliselt leeveneda just nimelt tähelepanu ja hoolitsuse toimetel. Ka siin võib täheldada platseeboefekti. Kuna tänapäevases institutsionaliseerunud ning äriseadusi järgivas meditsiinisüsteemis ei pruugi alati tekkida arsti ja patsiendi vahelist usalduslikku suhet, hoolitsust või puudutusi, saab oma võimaluse alternatiivmeditsiin. Inimeste usku teistsugustesse võimalustesse on võetud ka kui tavameditsiini kriitikat (Ernst 2010). Inglise psühholoogi Nicholas Humphrey sõnul on platsebol mõju siis, kui patsient teab, et teda ravitakse, ta usub ravimi toimesse ning tema ootused mõjutavad/kiirendavad tema iseparanemisvõimet (Humphrey 2002).

2015. aastal läbiviidud uuringust *Usust, elust ja usuelust* (Saar Poll 2015) selgus, et väitega „sensitiivseil inimestel on võime haigeid tervendada“ nõustus või pigem nõustus 72% vastajaist. Kõrgema vae, elujõu või energia olemasolusse uskus või pigem uskus 66% küsitletuist. Seega saab väita, et paljut alternatiivraviga seonduvat loetakse Eesti ühiskonnas õigustatuks ning toimivaks.

Kokkuvõtteks saab öelda, et ühiskondlikud vaated inimeste kannatustele, tervisele ja heaolule on konstrueeritud sotsiokultuuriliste tegurite poolt ning need pole iseenesest midagi kindlat, fikseeritud, vaid on ajas muutuvad. Seetõttu pole võimalik üheselt väita, et tavameditsiinidiskursus oleks lõplikult „valmis“, või et alternatiiv-meditiinidiskursus oleks oma lähenemistes kuidagi „eksiteel“. Pigem suudab alternatiivmeditsiin pakkuda oma religioossetelt-filosoofilistelt alustelt sidusamat vaadet inimesele kui vaimsele ja füüsilisele tervikule, haiguste põhjustele ja nende ravile. Saab nentida, et ülaltoodud teadmistekogum omab olulist tähendust alternatiivmeditsiinis toimuva – ja ka käesolevas töös käsitatava – paremaks mõistmiseks.

4. UUS VAIMSUS EESTIS

Uut vaimsust on kirjeldatud kui kultuslikku miljööd (Hanegraaff 1996: 17), spirituaalset miljööd kui ka subkultuuri (Sutcliffe 2003: 4-24), kus levivad erinevad ideed ja praktikad (Uibu 2013: 7). See paikneb erinevate eluvaldkondade nagu religiooni, meditsiini, majanduse või teaduse piirialadel, sel on palju erinevaid väljendusvorme ning kõik see teeb nähtuse keeruliseks, andes sageli võimalusi seda pealiskaudselt hinnata (Altnurme 2013: 18).

Tartu Ülikooli teoloogiadoktor Lea Altnurme on üks väheseid uue vaimsuse põhjalikumalt uurijaid Eestis. Altnurme sõnul on uus vaimsus religioonisotsioloogias kasutusele võetud termin, millega tähistada üht keskkonda, milles tegutsevad mitmesugused meditatsiooni, vabastavat hingamist, reikit ning arvukalt muid tehnikaid/praktikaid õpetavad ja läbiviivad grupid. Korraldatakse temaatikaga seonduvaid laagreid, töötubasid, loenguid, seminare. Kasutusel on kirjandus, mille tähistamiseks on kasutusel (määratlus)sõnad *eneseabi*, *vaimsus*, *psühholoogia*, *tervis*, aga ka *majandus* või *religioon*. Tegu pole organiseeritud, vaid pigem iseorganiseeriva, spontaanse ja dünaamilise keskkonnaga, mida võib pidada usuks, või ka religiooniks, samas kui selles tegutsejad oma tegevust religioosseks ei pea (Altnurme 2013: 19).

Altnurme sõnul saab uue vaimsuse sisu vaadelda järgneval viisil. Esiteks esineb uues vaimsuses psühholoogia ja tervendamise seonduv: uue vaimsuse keskkonnas levivad eneseabipsühholoogia ning alternatiivmeditsiini teraapiad ja mõtteviisid; vaimsed õpetused rõhutavad sageli holistilist lähenemist tervisele ja laiemalt inimese elule.

Teiseks oluliseks allikaks ja tänapäevase uue vaimsuse eelkäijaks võib pidada lääne esoteerilisi-okultistlikke mõttevoolusid nagu näiteks teosoofiat või spiritismi.

Kolmandaks rikkalikuks allikaks on ida usundid, millest on võetud üle nii käsitusviise, mõisteid kui ka praktikaid. Samuti laenavad uusvaimsed õpetused

mõisteid ning üldisemat usku teadmiste olulisusesse loodusteadustest, mida võib pidada neljandaks tähtsamaks allikaks.

Viimasena toob Lea Altnurme uue vaimsuse sisuna välja loodusrahvaste traditsioonid ning ökoloogilise mõtteviisi. (Uibu 2013: 8).

Tänase uusvaimse keskkonna alusepanijad, eelmise sajandi 60-70ndatel aastatel tekkinud *new age* liikumised teisesid 90-ndate alguseks. Idee vastupanust kapitalistlikule süsteemile taandus ning oluliseks said isikliku muutusega seotud ideestik. Oluliseks muutus isiklik – valgustumine, individuaalne kasvamine, tervenemine. (Altnurme 2013: 21). Kuigi *new age* ise end religioonina ei määratlenud ning on eelistanud maailma tutvustavates tekstides sõna *vaimsus*, võib seda siiski religioonina käsitada, sest kontekst, mida *new age* inimesele pakkus, on religioosne nii õpetuse kui ka praktikate poolest (Altnurme, Lyra 2004: 133).

Tuntud uue vaimsuse (tema raamatus küll veel *new age* nime all) uurija Paul Heelas võttis esimesena kasutusele termini „minavaimsus“, millega proovis näidata vaimset enesearengut ja -arendamist kui uue vaimsuse keskset ideed. Selle idee sisuks on, et iga indiviid peab oma elus saama ühenduse oma kõrgema „minaga“, mis temas peitub ning taolise tegevuse läbi justkui jumalasarnaseks või kogu olemasolevaga üheks saama (Heelas 1996: 2). Sealjuures rõhutab Heelas, et uue vaimsusega seonduvat ei saa käsitada kui seotut ideede ja praktikate kogumit, mis justkui eitaks midagi fundamentaalsemat. Heelase sõnul vastustavad uusvaimsed mõttesuunad teaduslikku, ratsionaalseid tõestusi pakkuvat lähenemist maailmale, eelistades just intuitiivseid, „sisemist tarkust“ rõhutavaid lähenemisi. Uues vaimsuses on täheldatavad teaduse ümbermõtestamise katsed „uue füüsika“ või „uue teaduse“ mõistete loomise kaudu. (Heelas 1996: 2).

Uuele vaimsusele on omased kolm juhtmõtet (Heelas 1996: 17-22): esiteks, et me kannatame, sest me oleme kaugenenud millestki õigest, tõeliselt loomupärasest; teiseks – me oleme olemuselt spirituaalsed, füüsilisse kehasse saanud jumalikud olendid, võimega omale ise heaolu looma, ehkki seda

sotsialiseerumise läbi ei ilmne ning kolmandaks – on olemas igaühele jõukohane tee saamaks jälle selleks, kes me sisimas oleme. Lisanduvateks teadmisteks on Heelase sõnul veel teadmine, et kõik vajalikud teadmised on inimeses juba olemas. Tal on on ainvõime neid avastada ja enese heaks kasutada, tal on siduv vastutus iseenda elukäigu eest, tal on on sisemiste jõudude abil võime muuta end ja end ümbritsevat, ta on oma olemuselt vaba, mitte kellelegi kuuluv ning kõik inimesega tegelevad traditsioonid on pärit ühest algsest allikast, taotledes inimese võimestamist, naasmist jumaliku alge juurde.

Paul Heelas tõdeb, et kogu uus vaimsus sisaldab tervenemist, tervendamist – tervemaks tuleb teha planeeti, ühiskonnakorraldusest saastunud inim- ja ärisuhteid, indiviide (et nad kogeksid oma sünnipärest terviklikkust), nende füüsilisi ja psühholoogilisi vaevusi. Uue vaimsuse sees on ravimise kohta arvatud nii, et kui see toetub millelegi inimesevälisele, on inimeselt ära võetud agentsus, võim ja meelevald, vastutus jne. Igasugune ravi tuleb inimese seest. (Heelas 1996: 81-82).

Heelas nendib, et oma mõjuvõimu, autoriteedi/ekspertsuse saab tervendaja enesest, enese läbi, olles oma soovitatud tehnikaid ise eelnevalt proovinud ning töötavaks tunnistanud. Alles sellisest positsioonist saab ta Heelase arvates lähtuda, kui vaimne spetsialist, kes on juba saavutanud selle, mida tema juurde jõudnud abivajaja ihaldab – tervendajal on juhendamise võime. (Heelas 1996: 83). Olulisel kohal on uusvaimsetes keskkondades ka loodususkumustega seotud praktikad, milledes Heelase sõnul võib täheldada, et kui keegi on loonud harmoonilise kontakti iseendaga, on ta seda suure tõenäosusega ka Loodusega (Heelas 1996: 89).

Uue vaimsuses sisalduv õpetus inimesest ja tema eneseteadvusest on dualistlikku laadi. Ühelt poolt viidatakse indiviidi sotsialisatsiooni käigus saastunud *minale* ehk *egole*, teisalt väidetakse iga indiviidi omavat ka tõelist loomust, kõrgemat *mina*, mis on loovuse, armastuse, rahu, tarkuse ja vastutuse allikas. Üheks uusvaimset kirjandust läbivaks uskumuseks on, et ühiskondlikud tavad materialismi, konkurentsi ja tähtsuse omistamisega rollide mängimisele

hävitavad tõeliselt inimliku ja asendavad selle moonutatud eneseteadvusega. Seetõttu on inimesed paratamatult haiged niikaua, kuni nad saavad teadlikuks alternatiivsetest võimalusest *ego* poolt dikteeritud elule ning saavad avastama oma tõelist mina. Eesmärgi – terviklikuma elu, tervise või suurema heaolu – saavutamiseks pakub uusvaimne informatsioon suurel hulgal erinevaid praktikaid. (Altnurme, Lyra 2004: 119).

Lea Altnurme ning Ahti Lyra on kajastanud tervendamise fenomeni 2004. aastal ilmunud artiklis „*Tervendamine – misjoneeriv klientkultus*“ ning arutlenud uue vaimsuse ja tervendaja tegevuse seoseid. Terve inimene on uusvaimse mõtteviisi järgi teguvõimas ja tundlik. Usutakse, et see viitab mitte ainult füüsilisele energiale, vaid ka ülemeelelisele energiale, teatud vibratsioonile. Tervis ja heaolu on määratletud keha, meele, tunnete ja vaimu terviklikkuse kaudu; usutakse, et sensitiivi võimed on need, mis teevad tervenemise võimalikuks. (Altnurme, Lyra 2004: 118-120). Haigusi vaadeldakse uusvaimseis keskkondades tihtilugu kui elu õppetükki, mis võimaldab inimesel liikuda vaimse arengu madalamatelt astmetelt kõrgematele, mis tähendab seda, et probleem väärtustatakse viisil, mis lubab sellega paremini toime tulla (Altnurme, Lyra 2004: 135).

Inimeste tervendamise puhul on veel oluline märkida, et abivajajat püütakse tervendaja poolt pöörata uude uskumustesüsteemi, kuna probleem võib olla juba kõigutanud ravitava usku temal olemasolevasse. Teisalt püüavad tervendajad kinnitada oma esitatava maailmavaate tõesust ning taastada inimese kontrollitunnet oma elu üle, seda juhul kui ravitavat iseloomustab uue vaimsuse mõtteviis. Tervendamise edukus ei sõltu Altnurme ja Lyra sõnul sellest, kas tervendajal on „imevõimed“ või mitte, vaid veenvusest ja muljest, mille ta suudab endast jätta. (Altnurme, Lyra 2004: 139). Ka Meredith McGuire väitel pakutakse koos tervendamisega tervet uut maailmavaadet, mitte niivõrd vaimu ja keha tervikut, vaid inimese ühisolemist kogu universumiga. Ehkki inimene võib oma hädades „süüdi“ olla, ei rõhuta alternatiivravi seda, vaid keskendub inimese

jõustamisele/võimustamisele, millega on ta juba iseseisvalt, ravitseja poole pöördumisega alustanud (McGuire 1989: 244).

Lisaks on uue vaimsuse tekstidel veel mõõtmeid. Ameerika folklorist Robert Glenn Howard on internetisuhtlust uurides osutanud suundumusele, mida ta nimetab vernakulaarse ehk rahvapärase autoriteedi esiletõusuks. Erinevalt institutsionaalsest autoriteedist ilmneb vernakulaarne autoriteetsus ennekõike siis, kui indiviid usaldab mingit väidet just seetõttu, et see ei ole institutsionaalse autoriteedi poolt esile toodud, olgu viimaseks siis niisugused formaalsed institutsioonid nagu kirik, ajakirjanduskorporatsioon vmt (Howard 2011). Taolist efekti võib kindlasti kohata alternatiivravispetsialistide kirjapandu puhul.

Seega saab öelda, et Eestis esinevate, uuel vaimsusel põhinevate maailmavaadete olulisimaiks mõttelisteks osadeks on indiviidi „minaga“ tegelemine selle paremaks, tervemaks, arenenumaks saamise mõttes. Vaimse ning füüsilise tervise parandamine on selles keskkonnas levivate arusaamade kohaselt inimeste võimetele kohane ning selle praktiliseks läbiviimiseks pakub uusvaimne keskkond hulgaliselt eriilmelisi õpetusi ning praktikaid. Suures osas on need oma eesmärkidelt tavameditsiiniga sarnased – mõlema eesmärk on inimese kannatuste vähendamine, ehkki uue vaimsuse keskkonnas on indiviidi roll selles palju olulisem. Saab öelda, et Eesti alternatiivmeditsiini valdkonnas tegutsevate tervendajate enese- ja maailmapildist ning läbiviidavatest toimingutest on võimalik paremini aru saada varustatuna teadmistega uue vaimsuse miljöo olemusest ning sealkasutatavast keelest.

Valdkonnast kõrvalejäänuna on võimalik siiski tunnistada, et uuele vaimsusele tundub omane olevat sallivus erinevate traditsioonide ja neist pärit enesemuutmise ja -juhtimise tehnikate vastu. Võimaluste paljusus annab minu hinnangul indiviidile vabaduse end peaaegu piiranguteta positsioneerida ning tunda end oma eluilma sidususe ainukese kujundajana

5. DISKURSUSEANALÜÜSI PÕHIMÕTTED

Diskursuse mõistet on selgitatud erinevalt ning üldlevinud arusaama kohaselt on diskursusena mõistetud ütluste organiseeritud kogumit. Ütluste esitajad ei pruugi ise olla teadlikud diskursust organiseerivatest normidest ja tavadest. Diskursuseks võib nimetada ka arutelu mingi ideoloogia tähendussüsteemi piires. Levinud on T. A. Van Dijki definitsioon diskursusele – see on „tekst kontekstis“. Seega keskendub diskursuseuurimine teksti ja kõne laiadele sotsiaalsetele ja kultuurilistele funktsioonidele, tingimustele ja tagajärgedele, sealhulgas diskursuse rollile ideoloogias (van Dijk 2005: 236). Sotsiaaluuriija Carrie Paecher, Nottinghami Trenti Ülikooli professor, on öelnud, et diskursus on kõnelemise, mõtlemise ja kirjutamise viis, mis näitab teatud suhteid iseenesestmõistetavalt tõestena. Kuna neid tõdesid edastatakse vastuvaidlematutena, tähendab see, et ühes kindlas diskursuses on võimalik öelda või mõelda kindlal viisil, teatud kindlaist asjust. Diskursused struktureerivad viise ja võimalusi, kuidas nähtusi mõista, kuidas neist mõelda, annavad ettekujutuse, mis on loomulik, normaalne, raamesse sobiv ning osutavad ka mitesobituva. Diskursus on alati enamat, kui väljaöeldu, kirjutatu, ta kaasab konteksti, milles midagi öeldakse või nähakse. See kontekst põhineb jagatud teadmistel ja enesestmõistetavaks peetud eeldustel (Paechter 1998: 41).

Diskursuse subjektide eristamine, õigemini eristumine läbi keelekasutuse on oluline (Brown, Yule 2003: 79, Philips, Jorgensen 2002: 15). Vivian Burr lisab, et iga diskursus määrab igale indiviidile oma kindlate piirjoontega positsiooni (Burr 2006: 96).

Alternatiivmeditsiini saab kirjeldada samuti kui üht võimalikku diskursust, milles osalejate arvamused, ütlused ja lood on jälgitavad kindlas keskkonnas. Käesolevas bakalaureusetöös käsitatavate diskursuste uurimine keskendub trükimeedias väljenduvale. Võib öelda, et uurimisobjektiks olevale Eesti alternatiivmeditsiinidiskursust konstrueeriva ajakirja lugejatele luuakse sisu läbi justkui mõtteline, mentaalne kaart, kus maailm on teistsugune.

Rein Raud on selgitanud, et igasugune tähendusi loov või levitav tegevus seostub normaaloludes tüüpiliste teostajate ja adressaatidega. Kuna traditsioonilises ühiskonnas on igale inimesele vabalt kättesaadavad vaid need kultuurilised praktikad, mis lähevad kokku tema sotsiaalse staatusega, on kultuurilise praktika iseloomustamisel üks oluline aspekt tema tüüpilised kandjad – inimesed, kes hoiavad seda praktikat elus teostaja või publikuna (Raud 2013: 404).

Uuritavat diskursust iseloomustab minu hinnangul omadus, et kirjapandu ja korrektsel kujul avaldatu omab samuti mõju. Marshall McLuhani sõnul mõjutab meediumi olemus ise ühiskonda, mitte ainult vahendatud info (McLuhan 1964). On väidetud, et alternatiivmeditsiini pooldajad ei oma täit teadlikkust tavameditsiini võimaluste suhtes, umbusaldavad selle keerukust ning lähenemisi, kuid meediatarbimise fragmenteerumine ei seisne kapseldumises kindla kanali või teatud tüüpi meediasisu ümber, vaid valikute mitmekülgsuses ja individuaalsuses, mis tähendab ka mõningate kättesaadavate infovõimaluste teadlikku eiramist (Kõuts-Klemm 2013).

Diskursust iseloomustavates meediatekstides on leida koodsõnu, neist koosnevaid tähendussüsteeme, mille reeglid ja kokkulepped on vastavas diskursuses ühiselt jagatud. Interpretatiivne kogukond mõtestab neid sõnu kasutades oma maailma (McGuail 2014: 325). Vastavais tekstides esinevaid intervjuueeritavaid võib võtta ka kui arvamusiidreid (McGuail 2014: 471), nende sotsiaalne roll mõjutab lugejate mõtlemist või käitumist.

Uuritavat diskursust iseloomustab samuti asjaolu, et faktidena esitatud tegelikkuse puhul pole üksikul, isoleeritud faktil erilist väärtust. Fakt saab tähenduse ainult teiste faktide suhtes (Treufeldt 2012: 19), mistõttu võib öelda, et uurimistöös kirjeldatud diskursiivne praktika ei toetu mitte niivõrd iseendale, vaid kogu uue vaimsuse diskursusele.

Diskursuseanalüüs aitab vastata küsimusele, kuidas kasutavad inimesed keelt, kujutamaks reaalsust ja konstrueerimaks arusaamu maailmast. Diskursusanalüüsi tegemisel huvitab uurijaid nii tekst kui ka sellest väljaspool olev. Seetõttu saab analüüsida kõikvõimalikes kirjalikes, suulistes või multimodaalsetes tekstides öeldut, kuid konstrueeritakse analüütiliselt ka mitteöeldut, vaikimisi võetud eeldusi. Analüüsi käigus püütakse vastata küsimusele, missugust ideoloogilist rolli teksti detailid ja omadused kommunikatsioonis täidavad. (Kalmus 2015). Diskursuseanalüüs pole mitte millegi tõestamise, vaid avastamise, nähtavale toomise vahend.

Louise Phillips ja Marianne Jørgensen (2002) on diskursuseanalüüsi puhul välja pakkunud mitmeid analüüsistrateegiaid diskursuste analüüsiks, soovitades ühe näitena subjektipositsioonide analüüsi. See analüüsiviis tundub minule asjakohane, kuna uuritavais tekstides on üheks läbivaks jooneks suhe tervendaja ja tervendatava vahel.

Suurbritannia sotsioloog Fran Tonkiss peab diskursuseanalüüsi universaalseks meetodiks sotsiaalteadustes, kuna mõiste „diskursus“ tähendusväli on väga lai, viidates nii üksikule lausele või kõneaktile või tähistades ka mõnd spetsiifilist erialakeelt, näiteks juriidilist keelt (Tonkiss 1998: 246). Uuritava diskursuse raames on samuti olulisena nähtav selles tegutsejate spetsiaalne keelekasutus. Meetodi laiahaardelisuse tõttu tuleb analüüsil vaadelda iga konkreetset uurimisobjekti eraldi ning alati arvestada ka uurijapoolse subjektiivse aspektiga. Pole võimalik öelda, millised väited uuritavas tekstis maailma kohta on tõesed või väärad, vaid uurida öeldut või kirjeldatut ning leida sealt mustreid ning erinevaid diskursiiveid tähendusi: mida tähendab öeldu antud diskursuse raames. Seetõttu on uurijale oluline end eraldada diskursustest, nii uuritavast kui enda omast, teadvustada omaenda diskursiivset päritolu (Tonkiss 1998: 21).

Ometi on probleem tõega. Kui eeldame, et tõed on sotsiaalselt konstrueeritud, siis kuidas suhestub diskursuse konstrueeritud *tõde* uurija poolt tõeseks peetuga? Antud uurimuses püüan jääda peavooluteaduse diskursusesse

ning kirjeldada sellelt positsioonilt alternatiivmeditsiinidiskursuses ja minu leitud diskursutes ilmnevat. Saab öelda, et uuritud tervendajad võivad suure tõenäosusega olla Eesti tervendamisdiskursuse tüüpilised esindajad ning minu väljatoodud ja kirjeldatud diskursuste läbi on võimalik paremini mõista ka teisi selles valdkonnas tegutsejaid.

6. EESTI ALTERNATIIVRAVIDISKURSUSE ISELOOMUJOONI AJAKIRJAS „TERVENDAJA“ ILMUNUD PERSOONIINTERVJUUDE PÕHJAL

6.1. Modernse tervendaja diskursus

Modernse tervendaja diskursuses kirjeldatav tervendaja on tervendajaks kujunenud. Teda on pikemat aega huvitanud alternatiivne, ühiskondliku mõtte peavoolust erinev käsitlus inimese ja maailma ehitusest ja toimimisest. Kogetud elusündmused, tähenduslikud juhtumid ning teadmine, et reaalsust on võimalik ka teises keeles kirjedada ning teistmoodi toimivana, teistsuguste põhjus-tagajärje ahelana oma ellu integreerida, on ta viinud uusvaimses keskkonnas leiduvani. Uues vaimses leiduvad ideed inimese terviklikkusest, heaolu ja harmoonia tõlgendustest ning vaimse ja füüsilise seotusest on teda pannud vastavat infot põhjalikult uurima. Ta on leidnud sealt sidusa filosoofilise aluspõhja, millele ehitada omaenda maailmavaade ning ta on läbi enda peal kontrollitud praktikate koostanud toimivate ja mõjusate, tervendavate ja terviklikkust taastavate toimingute komplekti, mida pakub ka abivajajatele. Tervendaja on tänu uue vaimse keskkonnast ning rahvameditsiini varamust leitud enesearengu, eneseabi- ja tervendamisp praktikate järelproovimisele saanud oma elu juhtijaks ning jagab omandatud ka teistega. Peamiselt on tema pakutavad tervendamisviisid taimeravil, massaažil, meditatiivsetel praktikatel ja joogal põhinevad.

Modernne tervendaja omab arvestatavat elukogemust. Ta on kõrgharidusega ja omandatud, tervendamisega mitteseotud erialal jätkuvalt tegev. Täiendav tegevus, mis on seotud inimeste tervendamisega ja nõustamisega, on tema elus järjest enam esiplaanile tõusnud ning nõuab temalt pidevat enesetäiendamist ja uute oskuste omandamist/järelproovimist. Kuigi teadmiste ja/või oskuste omandamine võib olla ajarahke, ei ole see tema jaoks takistus, vaid uue, *vaimse arengu teekonnaks* nimetatud elu oluline osa. Oma tegevustes lähtub ta uutest, uusvaimses keskkonnas leiduvaist põhimõttest: see, mida tema teeb, on jõukohane igale inimesele; tema juurde sattunud inimene tervendab ennast ise,

tervendaja näitab vaid suuna ning annab vahendid; inimeses endas on peidus ülimald potentsiaalid, mida tuleks ja peaks avama, kuna haiguste ja muude eluprobleemide põhjus peitub inimeses endis ja on tekkinud inimese teadmatusest või soovimatusest end sügavuti mõista, ta on kaugenenud loodusest ja loomulikkusest.

Ennast, oma maailmavaadet ning sellel põhinevaid tervendusviise tutvustab modernne tervendaja ühiskonnas kohasel ja üldtunnustatud moel, korraldades infopäevi, gruppitreeninguid, seminare, loenguid, kursusi, õpitube jne. See on ka üheks viisiks, mille kaudu omandab ta autoriteeti ja tuntust. Sageli on modernne tervendaja tavameditsiini autoriteetide jaoks täiend- ja alternatiivmeditsiini valdkonna nõustaja, osates alternatiivsete lähenemiste kasulikke mõjusid siduda tavameditsiinis puudujäävaga. Ta ei kritiseeri tavameditsiini käsitlusi ja lähenemisviise, pigem on ta seisukohal, et tema lähenemisviisid saavad varem või hiljem tavameditsiini osaks. Haiguste ja probleemide kirjeldamisel/analüüsimisel kasutab modernne tervendaja sageli tavameditsiinis kasutusel olevat „erialakeelt“, aga ka uue vaimsuse mõisteid ja kontseptsioone nagu *terviklikkus*, *energia*, *karma*, *tšakrad* jne.

Modernne tervendaja on hea inimesetundja ning tema jaoks on oluline abivajaja ärakuulamine. Vestluses jälgib ta inimeste reaktsioone tema poolt pakutava suhtes ning püüab valida oma omandatud teraapiate, raviviiside ja praktikate seast abivajajale sobivaima, jättes lõpliku otsuse tegemise abivajajale endale. Kohtumisel abivajajaga esitab ta alternatiivseid vaatenurki, mis panevad tema juurde sattunud oma senist elukäiku ja juhtumeid mõneti ümber hindama ning soovitab hetkeolukorra parandamiseks alustada väiksemate, jõukohasemate muudatuste või tegevustega. Läbiva kontseptsioonina esitab modernne tervendaja inimese terviklikkust, vaimse ja füüsilise osa lahutamatust ning probleemide tekke kulgu vaimselt tasandilt füüsilisele. Tema hinnangul saab paranemine alguse vaimselt tasandilt ehk tunnete kontrolli, korrastamise ja harmoniseerimisega.

6.2. Postmodernse tervendaja diskursus

Postmodernne tervendaja on tervendajaks saanud iseõppimise teel, lisaks omab ta päritud või sünnipäraseid võimeid näha teistele nähtamatut või kogeda midagi ebatavalist, seletamatut. Selline tervendaja on saanud oma tegevuseks eelneva kutsumuse, ehkki seda tõeliselt järgima on ta hakanud alles elu jooksul, sageli teda ennast mõjutanud tähenduslike elusündmuste ajendil. Uue vaimsuse keskkond on talle pakkunud selgitusi tema omaduste või oskuste kohta ning elusündmused on teda juhtinud inimesi nõustama või abistama. Postmodernset tervendajat iseloomustavaks jooneks on see, et ta on alateadlikult tervendamisega tegelenud pikemat aega, enne kui ta endale teadvustas oma *eluülesannet*, oma kohta elus.

Postmodernse tervendaja narratiivi juurde kuuluvad lapsepõlves või varases nooruses toimunud tähenduslikud sündmused. Samuti ka arusaamine, et tervendaja pole päris samasugune kui teised inimesed, kuna tervendajal on ilmnunud võimed sündmusi ette teada, tunnetada inimeste psühholoogilist seisundit ja näha nende eelnevaid elusid, haigusi, tunnetada probleeme kui midagi reaalselt, inimesega kaasaskäivat, näha *energiaid*, *aurat*, *tšakrasid*. Postmodernne tervendaja seletab oma elu ja hetketegevusi kui saatusega ettemääratud ja eluülesande täitmisega seotut, millega ta on paratamatult olnud sunnitud kaasa minema. Oma tervendajategevust kirjeldab ta sageli kui kõrgema jõu või energia vahendamisenä ehk siis tervendamisprotsessi ei juhi nende väitel mitte tervendaja, vaid miski muu.

Postmodernse tervendaja maailma- ja inimesekäsitus erineb ühiskonnas teaduslikuks ja tõestatuks peetust. Postmodernne tervendaja kasutab erinevaid enese poolt loodud praktikaid, maagilisi esemeid, omakonstrueeritud seadmeid, millede toimet selgitavad uusvaimses keskkonnast pärit kontseptsioonid. Paljud tegevused/praktikad on tervendajale ainuomased ja ainult tema poolt väljatöötatud ning tema praktikas kasutatavad. Need ei ole kohatavad ega kohaldata teistes praktikates (näiteks ravivad pildid).

Tervendamise käigus on kasutusel kristallid, kivid, ruunid, pendel, kaardid jne. Samas ei too postmodernne tervendaja välja (maagiliste) esmete toime põhjalikke selgitusi. Toimimise selgitused jäävad mõneti tahaplaanile, abivajajale edastatakse esmete toime enesestmõistetavana, põhimõttel *nii see mul käib*. Tervendamise tulemuse määrab viimselt inimese usk sellesse, mida postmodernne tervendaja teeb.

Nagu ka modernne tervendaja on postmodernne tervendaja nõus, et inimene on kaugenenud oma tegelikust olekust ning et kaasaegne meditsiin ei arvesta inimese vaimset osa ja tegeleb ainult füüsilisel tasandil ilmnevaga ehk tagajärgedega. Võrreldes modernse tervendajaga on postmodernse tervendaja arvates olulisemal kohal uue maailmavaate omaksvõtt. Selles väites, et inimene peab oma elu ise juhtima, oleksid nad küll ühel nõul, kuid postmodernse tervendaja hinnangud on polariseerivamad. Kui modernne tervendaja annab võimaluse teha abivajajal temale endale sobivam valik tervenemiseks, siis postmodernne tervendaja eeldab, et tervenemiseks võtab abivajaja üle tema vaated ning usub tema esitatud seisukohtadesse, selgitustesse, soovitusesse. Ta viitab sageli traditsioonile, mida ta on kaasajale kohandanud ning mis seetõttu tema tegevusi legitimeerib. Postmodernse tervendaja vaade toob esile tervendaja edastatu ülimuslikkuse ja autoriteetse sedastuse asjade olemusele ja protsesside käikudele.

Eelnev väljendub ka suhtumises tavameditsiini, mida postmodernse tervendaja hindab väheefektiivseks või kahjulikuks. Haiguste/eluga rahulolematuse põhjused võivad tema hinnangul olla ka kui antused, erinevail põhjustel paratamatult tekkinud, kuid nendest vabanemise/nende kõrvaldamise viis peaks olema õige, see tähendab postmodernse tervendaja maailmavaate omaksvõtmisele järgnev, sellega sobivalt ja loogiliselt kohanduv.

6.3. Abivajaja diskursus

Abivajaja on diskursuses kirjeldatav kui otsija või kannataja. Otsijad on teadlikud tänu uue vaimsuse tuntavale kohalolule täiendavatest võimalustest ise

oma heaolu eest vastutust võtta ning osalevad tervendajate poolt läbiviidud kursustel, koolitustel jmt ettevõtmistel. Kannatajad on valmis ette võtma kõike, ka ebaharilikku, äärmusteni teistsugust, mis probleemile leevendust või pikemat elu tagaks. Otsijat ja kannatajat eristab asjaolu, et otsijaks võib olla terve, ilma diagnoositud haigusteta inimene. Samas kannatajaks on inimene, kel on diagnoositud raske ja/või ravimatu haigus või tal on tervisemured, millele ei ole leitud temale sobivat lahendust.

Tervendajad on avalikkuse jaoks tunnetatavad kui alternatiivsete või täiendavate võimaluste allikad, mistõttu nende juurde jõutakse iseseisva infootsingu tagajärjel või peale tavameditsiinisüsteemiga kokkupuudet. Inimesed tajuvad, et tavameditsiini sõnum tema haiguse või probleemi kohta pole lõplik või piisav, tavameditsiinis pole tema küsimusele vastust või sobivat vastajat. Sageli jääb inimese vastuseta küsimus suuremasse, sidusamat taustsüsteemi nõudvamasse teemasse nagu ebaõnn elus, elusündmuste mõju igapäevaelule, individuaalne hakkamasaamine jne ning tavameditsiini raames saab nendega tegeleda vaid psühholoog või sotsiaaltöötaja.

Abivajaja saab tervendajalt esmalt taustsüsteemi, millesse probleem asetada ning seejärel temale suunatud lahendused. Kuna tervendajad rõhutavad inimese rolli oma elu juhtijana, peab abivajaja olema suuteline integreerima tervendajapoolset käsitlust maailmast, inimesest ja haiguste tekkepõhjustest enese maailma. Kui selles pole eelnevalt vastavaid teadmisi, kogemusi või väljakujunenud hoiakuid, on ka probleemilahendus raskem tulema.

Tervendajate poolt pakutav uus, teistsugune käsitus probleemidest ning põhjuste-tagajärgede ahelatest nõuab inimeselt eelkõige proaktiivset soovi oma tervise ja heaolu eest hoolt kanda ning teatud uskumustesüsteemi omaksvõttu. Uute mõistete, nagu *energiad*, *tšakrad*, *karma*, *kõrgem mina* omaksvõtt ja isiklikku tähendussüsteemi kaasamine on siiski vajalik, et saavutada midagi, mida enne pole suudetud. Lihtsamaks teeb uue maailmavaate omaksvõtu siiski see, et

seal on elemente traditsioonist, rahvapärimusest, loodusega kooskõlast ning et see on selgitatud lihtsalt ja arusaadavalt, vahetus kontaktis autoriteeti omava isikuga.

7. KOKKUVÕTE

Ajakirja „Tervendaja“ poolt tutvustatud isikud on intervjuudes väljendanud oma seisukohti inimese kohast ja toimimisest maailmas, heaolu kadumise ja haiguste tekke põhjustest, tutvustanud alternatiivseid maailmanägemise viise ning nendega haakuvaid praktikaid, asetades ennast ja oma tegevusi ühiskonnas kindlale kohale. On selge, et nende tegevus annab neid külastavatele inimestele midagi – kui ka mitte loodetud kiiret tervenemist, siis kinnitust inimeste uskumusele, et enese abistamine ei pea piirduma tavameditsiini pakutavate raamidega. Individualiseerumine koos eesti- ja võõrkeelse eneseabiinfo kättesaadavusega jätab alati avatuks võimaluse, et see õige, individile ainusobiv raviviis on veel leidmata. Otsisuund, mille fookuses on tavameditsiini täiendavad või asendavad praktikad, tundub olevat jätkuvalt viljakas ning loodus- , rahva- ja taimeravi kui mõisted kannavad jätkuvalt positiivset tähendust, ehkki kõik uuritud tervendajad vastavaid raviviise intervjuudes ei maininud. Igal juhul võib tervendaja juurde sattunud inimene, nagu diskursuste iseloomust näha, kohata omal alal pikaajaliselt tegutsevad spetsialiste, kellel on üldjuhul oma kindel nägemus haiguste/tervisekao põhjustest, inimese rollist ja võimalustest tervenemisprotsessis ning kel on pakkuda vastavat nõu, abivahendeid, kindlaid tervendajapoolseid praktikaid.

Käesolevas bakalaureusetöö tulemusena esitlesin alternatiivmeditsiinidiskursuse raames leiduvana kolme diskursust, milledeks on *modernse tervendaja diskursus*, *postmodernse tervendaja diskursus* ning *abivajaja diskursus*. Diskursuste analüüsist ilmneb, et haiguste tekkepõhjusid nähti tervendajate-diskursuste raames kui teadmatuses olemises kogetava reaalsuse tegelikust olemusest, selles leiduvaist mõjutajaist ning inimese võimalustest selle mõjudega arvestada või neid vältida.

Abivajaja ja tervendaja rollide analüüsil selgus, et tervendajate hinnagul on peamine osa tervenemisel siiski abiotsijal, keda tervendaja nõustab, juhatab,

suunab, demonstreerib läbi praktikate või oma võimeid appi võttes oma maailmavaate ning haiguste põhjuste-tagajärgede selgituste õigsust.

Tervendajadiskursusete analüüsil selgus, et tervendajaks on võimalik saada, õppides ja uurides olemasolevaid, uusvaimse sisuga alternatiivseid inim- ja tervisekäsitlusi, analüüsides ja katsetades uutel teadmistel põhinevaid praktikaid iseenesel. Tervendajaks on võimalik saada ka pärilike võimete, annete, omaduste ilmnemisel, neile uusvaimse sisuga informatsiooni abil tähenduse andmisel ning tervendamiseks ärakasutamisel.

Tervendajadiskursuste ja abivajajadiskursuse analüüsil ilmneb, et tervendajad nimetasid tavameditsiini üldjuhul vajalikuks, teaduslikke teadmisi olulisteks ja enese tegevust tavameditsiiniga paralleelseks või seda täiendavaks. Abivajajadiskursuse analüüsist ilmneb, et abivajajate jaoks pole tavameditsiin alati andnud soovitud tulemust, abivajajale pole tavameditsiinisüsteemist olnud võimalik leida tema küsimustele vastata oskavat spetsialisti või on abivajajast enesest ravimissuhte kontekstis sõltuma jäänud väga vähe.

8. LÕPPSÕNA

Raskendatud on hinnangute andmine tervendajate tegevuse efektiivsuse või ohutuse kohta. Intervjuudest selgus, et oma tegevust hindavad tervendajad nii tavameditsiinile täienduseks, sellega paralleelsena, kui ka tavameditsiini asendama. Intervjuude laad ei toonud välja juhtumeid, mille puhul saanuks viidata tervendajapoolsele vastutuse võtmisele tulemuse eest. Pea kõik tervendajad rõhutasid, et abi saavad vaid need abivajajad, kes ise oma tervenemisse panustavad. Minu loodud ja kirjeldatud diskursused, nagu modernse tervendaja diskursus, postmodernse tervendaja diskursus ja abivajaja diskursus, võimaldavad üldistamist ning iseloomustavad detailsemalt Eesti alternatiivmeditsiinidiskursust.

Kinnitust sai eeldus, et diskursuseid ning nende toimimist on parimal viisil ning enama arusaamisega võimalik vaadelda kasutades teadmisi uue vaimsuse ideestiku kohta.

Ehkki uuritud tekstide põhjal on võimalik teha veelgi järeldusi ning näha lisanduval uurimisväärsel momente, olen veendunud, et saadud teadmised aitavad edasistel uurijatel ning huvitatud isikutel paremini mõista tervendajaid ning tervendamist kui olulist osa Eesti sotsiokultuurilisest inimese heaolu mõtestavast teadmistekogumist.

9. SUMMARY

Estonia's Alternative Medicine Discourse Characteristics Based on Healer journal Interviews Published in 2017.

It is hard to differentiate conventional and alternative medicine although it's possible and necessary for this thesis. Both are sizeable discourses and have many common features. From the authoritative decisive messages from the doctor/healer to the patient/client to the separated community or system containing of items, activities and phenomena, where the created community gives it specific and professional meaning. Estonian alternative medicine can be differentiated. Its findings can be analysed using modern scientific knowledge creating a tension between two large discourses.

The statements that alternative medicine is not an alternative to medicine, is not "correct" and can at best be complementary to conventional medicine originates from that tension. Response from alternative medicine is that conventional medicine is incomplete and deficient therefore only the consequences are often treated, not the cause or source of the problem. Self-responsibility as a part of the healing process is also disappearing from conventional medicine.

Researchers have found that the principles and main starting points of alternative medicine originated from the new religious movements that makes it possible to research alternative medicine givers aka healers from the religious research viewpoint.

A well known magazine in the alternative medicine community "Tervendaja" has been chosen as a research object in which I focus on 25 interviews published in 2017. Interviews with alternative medicine specialists like sensitives, holistic, herbal, massage and yoga therapists collectively as healers.

Discourse analysis is the best method to understand the context of the text and using that I created three new discourses and analysed them.

KASUTATUD KIRJANDUS

Altnurme, L (2013). *Uus vaimsus - mis see on?* Uibu, M. (Toim.) Mitut usku Eesti III. Valik usundiloolisi uurimusi: uue vaimsuse eri (lk 18–36). Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.

Altnurme, L., Lyra, A (2004). *Tervendamise-misjoneeriv klientkultus*. Altnurme, L (Toim.). *Mitut usku Eesti: valik usundiloolisi uurimusi* (lk 117–139).. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.

Barnes, L. L (2011). *New Geographies of Religion and Healing: States of the Field* Practical Matters, Spring 2011, Issue 4, pp. 1-82.

Brown, G., Yule, G (2003). *Discourse Analysis*. Cambridge: The Press Syndicate of the University of Cambridge.

Burr, V (2006). *An Introduction To Social Constructionism*. Routledge. London and New York.

Eesti Arstide Liit (2008). *Eesti arstieetika koodeks*. Võrguleht https://arstideliit.ee/wp-content/uploads/2011/10/Eesti_arstieetika_koodeks.pdf (04.05.2019)

Ernst, E (2010). *The public's enthusiasm for complementary and alternative medicine amounts to a critique of mainstream medicine*. International Journal of Clinical Practice 64: 1472–1474.

Frass M., Strassl R., Friehs H., Müllner M., Kundi M., Kaye A (2012). *Use and Acceptance of Complementary and Alternative Medicine Among the General Population and Medical Personnel: A Systematic Review*. The Ochsner Journal, Vol 12, No 1, lk 45-56.

Geertz, C (1973). *The Interpretation of Cultures*. New York: Basic Books.

Good, B.J., DelVecchio Good, M (1982). *Toward a Meaning-Centered Analysis of Popular Illness Categories: 'Fright Illness' and 'Heart Distress' in Iran*, kogumikus *Cultural Conceptions of Mental Health and Therapy*, eds. A. J. Maarsella and G. M. White (Boston: D. Reidel Publishing Company, 1982), lk 141-166.

Hanegraaff, W. J (1996). *New Age Religion and Western Culture: Esotericism in the Mirror of Secular Thought*. Leiden; New York; Köln. E. J. Brill.

Hardey, M (2010). *Consuming Professions User-review websites and health services*. Journal of Consumer Culture, 10(1):129-149.

Heelas, P (1996). *The New Age Movement. The Celebration of the Self and the Sacralization of Modernity*. Oxford: Blackwell Publishers.

Howard, R. G (2011). *Digital Jesus: The Making of a New Christian Fundamentalist Community on the Internet*. New York: New York University Press.

Humphrey, N (2002). *Great expectations: the evolutionary psychology of faith-healing and the placebo effect*. Kogumikus N. Humphrey (koost.) *The mind made flesh* (lk. 255–285). Oxford: Oxford University Press.

Kalmus, V (2015). *Diskursusanalüüs Sotsiaalse analüüsi meetodite ja metodoloogia õpibaas*. Tartu: Tartu Ülikool. samm.ut.ee/diskursusanalyys (04.05.2019)

Kalmus, V., Masso, A., Linno, M (2015). *Kvalitatiivne sisuanalüüs, Sotsiaalse analüüsi meetodite ja metodoloogia õpibaas*, <http://samm.ut.ee/kvalitatiivnesisuanalyys> (04.05.2019)

Kaptchuk, T. J (2002). The placebo effect in alternative medicine: can the performance of a healing ritual have clinical significance? *Ann Intern Med.* 2002 Jun 4;136(11), lk 817-25.

Kivari, K (2013). *Veesooned, energiasambad ja tervis: argiusundi väljendused töövõtetest tervishoiuni*. Marko Uibu (Toim.). Mitut Usku Eesti (107–138). Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.

Kleinman, A (1978). *Patients and Healers in the Context of Culture* Berkeley, University of California Press.

Koppel, K (2013). *Peenkeha mudelist lähtuv kehakäsitus uue vaimsure tervendamispähtikates Algallika hingamiskogukonna näitel*. Kaisa Kulasalu, Lona Päll, Kaija Rumm (Toim.) *Kogemus, taju, keha: uurimusi noorteadlastelt* (lk 202–225), Tartu: Tartu NEFA Rühm. (VanaVaraVedaja 8).

Korb, A (2006). *Ravitsemisoskus kui pärimusrühma ühisteadmus: Siberi Rõžkovo küla näide*. Mäetagused. Hüperajakiri. 34. 10.7592/MT2006.34.korb <https://www.folklore.ee/tagused/nr34/korb.pdf> (04.05.2019)

Kõiva, M (1995). *Loitsust riituseni*. Hiimäe, Mall & Kõiva, Mare (toim). *Rahvausund tänapäeval*. Tartu: Eesti Ta Eesti Keele Instituut, lk 175–194. <http://www.folklore.ee/rl/pubte/ee/usund/eesti/koiva.pdf> (04.05.2019)

Kõivupuu, M (2004). *Rahvaarstid. Noor ja vana Suri Võrumaalt*. Võrguraamat. <http://www.folklore.ee/pubte/rahvaarstid/> (04.05.2019)

Kõuts-Klemm, R (2013). *Media-connected Society: The Analysis of Media Content and Usage Patterns From a Systems-Theoretical Perspective*. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus <http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/46437/EAAS2015.pdf> (04.05.2019)

Kästik, K (2017). *Inimeste hoiakud komplementaar- ja alternatiivmeditsiini meetodite kasutamisel. Uurimistöö*. Tartu Ülikool, Psühholoogia Instituut, Juh. Täht, K, Aavik, T. Tartu. http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/57233/Kastik_Kristiina_uurimistoo.pdf (04.05.2019)

Laherand, M (2008) *Kvalitatiivne uurimisviis*. Kirjastaja: Meri-Liis Laherand.

Lipand, A., Nool, I (2009). *Tervise ABC* (toim. Kahn, H., Loit, H-M.) Tallinn, Valgus.

Lubi, K., Uibu, M., Koppel, K (2018). *Teaduslikult alternatiivmeditsiinist*. Eesti Arst 2018; 97(8): lk 409–415.

Lupton, D (2012). *Medicine as culture: Illness, disease and the body*. 3rd ed. London: Sage Publications Ltd.

McGuire, M. B (1988). *Ritual Healing in Suburban America* New Brunswick/London Rutgers University Press.

Mathisen, S. R (1989). *Faith Healing and Concepts of Illness: An Example from Northern Norway*. Temenos 25, lk 41–68.

Mayring, P (2000). *Qualitative Content Analysis*. Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research, 1(2).

Mayring, P (2014). *Qualitative content analysis: theoretical foundation, basic procedures and software solution*. Klagenfurt https://www.psychopen.eu/fileadmin/user_upload/books/mayring/ssoar-2014-mayring-Qualitative_content_analysis_theoretical_foundation.pdf (04.05.2019)

McGuail, D (2010). *McGuail's Mass Communication Theory. 6th edition*. Sage.

McLuhan, M (1964). *Understanding Media. The Extensions of men*. London and New York: Routledge.

Moore, T. G (2000). *Placebos, Faith and Morals Or Why Religion?* Hoover Institution, Stanford University <https://web.stanford.edu/~moore/Placebos.html> (04.05.2019)

Mõttus, R (2005). *Ilmus uus rahvameditsiini ajakiri Tervendaja*. Veebileht Lõuna-Eesti Postimees, 01.02.2005 <https://lounapostimees.postimees.ee/2203413/ilmus-uus-rahvameditsiini-ajakiri-tervendaja> (04.05.2019)

Padrik, P (2015). *Kas usaldada arsti või ravitsejat?* Eesti Päevaleht, 10.03.2015 <https://epl.delfi.ee/news/arvamus/kas-usaldada-arsti-voi-ravitsejat?id=70972797> (04.05.2019)

Paechter, C (2001). *Using poststructuralist ideas in gender theory and research. – Investigating gender: contemporary perspectives in education*. B. Francis, C. Skelton (eds.). Buckingham: Open University Press.

Paju, A (2007). *Loodusravi* Tallinn, Maalehe raamat.

Pekko, I., Koppel, K (2013). *Püha Kolmainsus kui Ema-Isa-Laps: uus vaimsus ja luteri kirik*. Uibu, Marko (Toim.). Mitut usku Eesti III: Uue vaimsuse eri (139–166). Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.

Phillips, L., Jørgensen, M. W (2002). *Discourse Analysis as Theory and Method*. London: Sage.

Raud, R (2013). *Mis on kultuur? Sissejuhatus kultuuriteooriatesse*. Toim. Siiri Soidro. TLÜ Kirjastus

Saar Poll (2015). *Usust, elust ja usuelust 2015* http://www.saarpoll.ee/UserFiles/File/Elus,%20usust%20ja%20usuelust_2015_ESITLUS_FINAL.pdf (04.05.2019)

Sotsiaalministeerium (2016). *Heaolu arengukava 2016-2023* <https://www.sm.ee/et/heaolu-arengukava-2016-2023> (04.05.2019)

Sotsiaalministeerium (2008). *Rahvastiku tervise arengukava 2009-2020* https://www.sm.ee/sites/default/files/contenteditors/eesmargid_ja_tegevused/Tervis/2012_rta_pohitekst_ok_5.pdf (04.05.2019)

Sutcliffe, S. J (2003). *Children of the New Age: a History of Spiritual Practices*. London, New York. Routledge.

Šein, L (2005). *Ilmus uus rahvameditsiiniajakiri Tervendaja*. Veebileht Eesti Päevaleht.01.31.2005 <https://epl.delfi.ee/news/melu/ilmus-uus-rahvameditsiiniajakiri-tervendaja?id=51002757> (04.05.2019)

Tark, I (2018). *Terviseamet: keelasime ettevõtetel alternatiivmeditsiini vahenditega vähi ravimise*. Veebileht <https://www.delfi.ee/news/paevauudised/eesti/terviseamet-keelasime-ettevottel-alternatiivmeditsiini-vahenditega-vahi-ravimise?id=83162435> (04.05.2019)

Tikk, A (2005). *Arstid ja alternatiivmeditsiin*. Eesti Arst 2005; 84 (4): 294-296, <https://eestiartst.ee/arstid-ja-alternatiivmeditsiin/> (04.05.2019)

Tonkiss, F (1998). *Analysing discourse*. Kogumikus: C.Searle (ed.). *Researching Society and Culture*. London: SAGE, lk 245–260.

Treufeldt, I (2012). *Ajakirjanduslik faktiloome erinevates ühiskondlikes tingimustes*. Doktoriväitekiri. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.

Tupits, A (2009) *Käsitlusi rahvameditsiinist: mõiste kujunemine, kogumis- ja uurimistöö kulg Eestis 20. sajandil*. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.

van Dijk, T. A (2005). *Ideoloogia: multidistsiplinaarne käsitlus*. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.

Uibu, M (2013). *Mitut usku Eesti III. Valik usundiloolisi uurimusi: uue vaimsuse eri*. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.

Veidemann, A (1987) *Rahvameditsiin sotsiokultuurilisest ja semiootilisest aspektist*. Looming. Eesti Kirjanike Liidu ajakiri , 7. Tallinn, Perioodika, lk 965-969.

Venesaar, M (2005). *Tava- ja alternatiivmeditsiini suhe arstieetilisest vaatepunktist* Kliinikumi Leht 2005/10 (nr 79).

Walach, H (2013). Placebo Effects in Complementary and Alternative Medicine: The Self-Healing Response, kogumikust Placebo and Pain. From Bench to Bedside, toim. Luana Colloca, Magne Arve Flaten, Karin Meissner, lk 189-202. Elsevier.

World Health Organization (2004). *WHO guidelines on developing consumer information on proper use of traditional, complementary and alternative medicine*. <http://apps.who.int/medicinedocs/pdf/s5525e/s5525e.pdf> (04.05.2019)

World Health Organization (2019). *WHO Traditional Medicine Strategy 2014-2023* Maailma Tervishoiuorganisatsiooni võrguleht https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/92455/9789241506090_eng.pdf;jsessionid=06B34BF16EBB81EBB537EA850C3AFDFA?sequence=1 (04.05.2019)

Kategooriate sisu

1. Kuidas sai intervjueritav tervendajaks, kellena ta end intervjuudes esitab?

Tervendajaks, ehk siis selleks, kellena teda intervjueriti ja kellena ta sel hetkel tegutseb, saadi erinevalt. Esmalt oli tervendaja iseõppija, ta on valdkondlikke teadmisi järjepidevalt omandanud, uurinud ning enese jaoks mõtestanud.

Ants G: *Peab olema iseõppija, selle asemel et järgida teisi.*

Ta on olnud oma võimete/kutsumuse avastaja, huvipakkuva valdkonna uurija.

Arvet P: *Mind peeti lapsest saati teistest erinevaks, juba koolis nõõgiti, sest tahtsin alati teisi aidata. Ega ma teiste tegemistega eriti kaasa läinud././ Kui Arvet oli noorem ega tegelnud veel tervendamise, kasutas ta pendlina niidi otsa riputatud sõrmust ning hakkas sellega vaatama suhteid ja haigusi. Siis ta veel ei teadnud, et kui sõrmus tiirleb, hakkab olukord või inimene paranema*

Heino L: *Sellest juhtumist tekkiski mul huvi. Kõigepealt tahtsin selgust saada, mis minu aias siis on. Tuli välja, et maapinnas on tugevad plussväljad, mis mõjuvad inimesele hästi. Tekkis soov neid edasi uurida. Tegin endale ka vardad ja need hakkasid kohe minu käes liikuma, kui aias ringi käisin.*

Sülli Reet V: */./on uurinud hinduismi, budismi, taoismi ja šamanismi, käinud mitu korda Indias vaimset tuge hankimas ning aidanud ligimestel oma kõrgemat saatust tundma õppida././*

Leili K: *tänu raamatutele olen saanud teadmisi juurde. Viimasel ajal tunnen üha rohkem huvi eksootiliste taimede vastu.*

Katre K: *Tervendaja /./kasutab inimesi aidates üksnes neid meetodeid ja võtteid, mis on toetanud teda ennastki*

Oma kasutatavad tegutsemisviisid võivad olla ka juhuslikult, temaatikaga tegeledes avastatud.

Leili K: *Pärast seda, kui ta ravis naistepunaõliga terveks oma mehe nahahaiguse, on tal ravimtaimede tervendavasse toimesse suur usk../*

Üldjuhul on tervendaja tegev olnud pikka aega.

Sülli Reet V: *17 aastat on Pranashree õpetanud inimesi tšakraid harmoniseerima ja väestama*

Villu P: *40 aasta jooksul olen sünnihoroskoope teinud umbes 3000*

Arvet P: *Olen aidanud inimesi üle 20 aasta*

Angelika S: *Inimeste tervisenõustamist olen teinud peaaegu 30 aastat, huvilisi koolitanud üle 20 aasta*

Kord omandatud arendab/ kohandab ta jätkuvalt edasi.

Tiit T: *Kõigepealt oli mul seitsme tšakra süsteem nagu joogaõpetuses, aga hiljem töötasin välja kümne tšakra süsteemi../Märkasin, et nõustades jääb seitsmest tšakrast väheks*

Margit K: *Ükskord läksin enda meelest loengule, aga sattusin hoopis Kaia-Liisa Reinuti kristalliteraapia koolitusele. Olin ka enne seda pannud nii endale kui teistele kive, aga sellelt koolituselt õppisin tehnikaid. Nüüd olen õpitu enda tarvis ümber kohandanud*

Regina I: *Seitsme aastaga olen nii palju juurde õppinud, et suudan teha seda(auratranslatsiooni) ka inimese foto põhjal. Pildist saan natukene energiat ning sellest piisab kontaktiks/.../ Proovisin ka ise kristallravi teha ja avastasin, et seitsme põhitšakra asemel võib kasutada juba kümmet.*

Villu P: *Nime puhul kasutan kabala süsteemi, aga muidugi Eestile ja eestlastele kohandatuna*

Tervendamiseks vajalikke omadusi/võimeid/oskusi on ta iseeneses ka juhuslikult avastanud, teinud seda alateadlikult, esmalt ka iseenese peal katsetades.

Katre K: *Energiaid hakkas Katre kätega tundma pärast reiki esimese astme kursust./../Ka energiatega nägemise võime tekkis Katrel iseenesest*

Margit K: *Kividest abi saanud, hakkas Margiti tundma huvi esoteerika vastu. Juba varem oli ta inimesi tervendanud, kuid rohkem alateadlikult*

Katre K: *Tervendama hakkasin ennast alateadlikult. Mul puudusid sellekohased tarkused,*

Oma vastavaist võimetest on tervendaja ka teadlik ja kasutab neid ära.

Sülli Reet V: *Tema kiviteadmised ei ole õpitud kursustelt ega raamatutest. Teadjanaine on kividega suhelnud terve elu ja teab, mida nad tunnevad või soovivad. „Õppida on võimalik paljugi, aga et meistriks saada, peavad sul olema loomulikud eeldused“*

Tervendaja on läbinud ametlikult tunnustatud haridustee, osalenud omandatud eriala koolitustel.

Alar K: *Olin Martin Ilvese massaažikooli Rakvere osakonna juhataja ja õpetaja. Seal sai minu õpetamistee alguse./../ Mu huvi oleks kohe suurem olnud, aga ma ei aimanud, et see teema on nii lai ning seda on võimalik õppida ja õpetada./../See veendumus tekkis mul alles siis, kui olin õppinud teisi vanu meditsiinisuundi ja viibisin ühes Tai rahvusvahelises koolis mägedes.*

Tiina P: *Tehnikaülikoolist saadud rahvusvahelise ärijuhtimise haridus võimaldas Tiinal end küll proovile panna: ta korraldas KUMU ehitust, käivitas IT-alase idufirma ja oli reklaamiagentuuri projektijuht*

Vello R: *Koolihariduse ja tarbekunstioskused sain Tallinna 24. keskkoolist. Kolm aastat toimetasin kunstikombinaadis Ars, kus omandatud oskused ja teadmised on mulle hilisematel loomeperioodidel kasuks tulnud*

Viktor N: *Õpinguid alustasin Lahemaa tervisekoolis ning suurema osa massaažiliike omandasingi seal. Ka vistseraalteraapia algõppe sain sealt. Soov edasi areneda sundis mind sõitma Moskvasse vistseraalteraapia arendaja professor Ogulovi juurde. Nüüd olen atesteeritud vistseraalterapeut/.../Olen õppinud spordi-, tselluliidi-, kupu-, mee- ja löökvibratsioonimassaaži.*

Tervendaja on osalenud valdkondlikel, erinevatel täiend- ja alternatiivmeditsiini koolitustel.

Heino L: *Ühel päeval tuli Paidesse kursust andma tuntud pendliõpetaja doktor Viljo Viljasoo, kes õpetas seda asja põhjalikult. Käisin tema loengutel kaheksa pühapäeva ja omandasin teadmisi.*

Eve M: *Peatselt omandab ta ka Hiina ravivõimlemise, qi gong'i õpetaja kutse. Selle kõrvalt teeb ta raamatupidajatööd. Ravitegevus on Evele hobi eest, kuid see ei tähenda, et seda saab kergelt võtta, sest vaimsus nõuab pühendumist*

Tiina P: *Tal on jätkunud energiat töötada ennast üles nii holistilise regressiooni kui joogateaduse alal.*

Tiit T: *Paarkümmend aastat tagasi käisin Sergei Terjoškini kursusel.../Algul mõõtsin igasuguseid asju. Aga kui sain selgeks tšakrate analüüsi, on pendel jäänudki põhiliselt selleks otstarbeks*

Tervendajail on tervendajaks saamise teel olnud ka tähenduslikke, olulisi elusündmusi, mis võisid teda juhatada, muuta, maailmapilti teisendada, oma võimeist teadlikuks saada.

Errol V: *Inimesed ei jõua vaimsusesse ühtemoodi. Mõnel avalduvad sünnipärased võimed juba lapsepõlves, teisel alles keskeas. Minu hing tegi selle kvanthüppe keerulises olukorras, mida saab nimetada kaoseks.../ Kui minult võeti perekond, andis loodus mulle vastu vaimse tee.../ Niisiis hakkas loodus mindki tajupõhiselt edasi suunama.“*

Katre K: *Seletamatu tervenemine mõjus Katrele sõna otseses mõttes nagu pauk. Ta hakkas uskuma imedesse ja tervendamisse. Kui lähedased vaatasid*

Katre uuele huvile algul viltu, siis talle enesele tundus nähtamatu maailma ja alternatiivmeditsiini tundmaõppimine täiesti loomulik.

Eve M: *Kui sõbranna ütles, et käis naerujoogatunnis, tekkis mul huvi: järsku saan sealt abi. Algul tundus küll imelik: kuidas ma hakkas naerma, kui kodus on mure ja hing on väga haige? Kuid hakkasin pihta ning hiljem sain aru, et just see on koht, kus saab stressist vabaks. “*

Tiina P: *Seda õppima ajendasid mind kindlasti mu enda paarisuhted ning soov mõista maailma, universumit ja inimest. Minu elus on olnud õnnestavate kõrval ka keerulisemaid aegu. Olen kogenud erinevaid suhteid, alustades ülimast õndsusest ja koduloomisest ning lõpetades peene vaimse vägivallaga. Seegi on mind õpetanud*

Tervendamiseks vajalikud oskused ja omadused, võimed võivad olla ka päritud.

Kristi T: *Niipalju kui Kirsti mäletab ja teab, on tema emapoolses suguvõsas olnud viie põlve naised võimetega nägijad. Kaartidega oskas rääkida ka tema ema, seevastu tädi tervendas ravimtaimede abil.*

Oma elu ja tegevuste kujunemise kohta kasutab tervendaja ka saatuse, kõrgema mina või karma mõistet, mida tervendaja ei tohi eirata.

Errol V: *Errol pühendus taimemaailmale ning puutus justkui saatusest määratult kokku maailmavaate poolest sarnaste inimestega*

Kristi T: *Seepärast olengi kindel, et kaardipanekut ei saa õppida, see anne antakse kaasa. Kui andi pole, siis ei tohi kaarte torkida: see ei anna häid tulemusi, järgneb karmalaks!.../Oma osa on selles muidugi ka Kirsti sõbrannal Marilyn Kerrol, kes hoiatas, et kui ta seda ei tee, siis võib haigeks jääda*

Leili K: *Kui lapsed veel väikesed olid, tegeles Leili paljude asjadega, kuid saatus juhatas ta ikka ja jälle taimravi juurde tagasi. Viimaks sai naine tööle apteeki. „Mul ei ole küll apteekriharidust, olin kassapidaja. Aga ka minu käest*

küisiti, mis mingi haiguse puhul aitaks. See oli väga hea töö, sest sain inimesi aidata.

Maila P: *Mul on kõik eeldused: esivanematelt päranduseks saadud anne, intuitsioon, vägi ja käed ning teadmine, et suudan inimesi ehete ja talismanide kaudu aidata. Olen valmistunud selleks pikalt ja nüüd olen valmis*

Vello R: *Kui inimesel pole mahti tegelda sellega, milleks ta on võimeline või loodud, siis antakse talle selleks aega kõrgemalt poolt*

Katre K: *Küll aga saab märguandeid ja teadmisi oma kõrgemalt minalt, kes teda omal valusa kogemuse kaudu tervendamisteenikonnale suunas*

2. Kuidas selgitab tervendaja inimeste haigestumise põhjuseid?

Inimeste haigestumise põhjustest on tervendajail mitmeid arusaamu. Esindatud on vaade, et haigestutakse teadmatusest; ei teata, millised tegevused viivad tervisekaoni.

Angelika S: *Tegelikult ei tohi kummelit alla kolmeaastasele lapsele üldse anda, sest see sisaldab toimeainet, mis pidurdab aju arengut*

Margit M: *Paljudel hädadel võivad olla nähtamatud ja hoopis ootamatud põhjused*

Viktor N: *Kuulata tõde oma toitumisvigade, parasiitide ja liikumisvaeguse kohta on karm ning paneb mõtlema, mida kõike peab keha meie hoolimatuse ja teadmatuse tõttu taluma*

Haigused tekkivad; need tulenevad kindlastest põhjustest, mida ka tavameditsiini poolt tunnistatakse.

Albert S: *Kindlasti korrast ära närvid. Paljud haigused on psühhosomaatilised, nendega saab hakkama. Närvisüsteemi häired on kindlalt esikohal, alles siis tulevad teised haigused. Inimesed saavad iga päev vähemalt ühe mikrostressi, iga päev kogetud mikrostressid koguvad jõudu ning lõpuks plahvatavad šokina, inimene saab hingetrauma*

Olemasolev haigus võib süveneda, kui abi otsitakse valest kohast.

Kristi T: *See ongi üks põhjus, miks elus midagi ei muutu, vaid võib hoopis hullemaks minna, sest abi otsitakse inimestelt, kes ei tohiks sellise valdkonnaga tegelda.*

Haiguse põhjus on alternatiivmeditsiinis leiduvate kontseptsioonidega põhjendatud, näiteks teise inimese poolt põhjustatud.

Ants G: *Siin on ka süsteemipildid, näiteks selleks puhuks, kui nõiad on pannud mingi haiguse*

Helje K: *Sul võib olla väga hea tuju, aga äkki ütleb keegi midagi pahasti ja lähed endast välja*

Katre K: *Viimasel ajal hoiab Katre teadlikult eemale inimestest, kes on korjanud oma välja negatiivsust, sest see on omamoodi nakkav. „Ma ei taha enam olla raske energia sees. See tekib siis, kui inimeste vahel on palju kadedust, saamahimu ja allasurutud viha.“*

Leitav on ka alternatiivsest inimesekäsitlest pärit selgitus, et haigused ilmnevad enne psühholoogiliste probleemidena, alles seejärel põhjustavad füüsilisi probleeme.

Errol V: *Varsti oli mul eluteel stressi tekitav kogemus ning pankreas hakkas valutama*

Leili K: *Kui peres hakkas midagi halvasti minema, siis tal kõht alati valutas. „Tol ajal ei osanud ma seda millegagi seostada. Mõtlesin, et sõin midagi halba. Hiljem panin tähele, et kõhuvalu tulenes pere pingetest ja pahandustest*

Margit K: *„Minu arvates tähendavad kõik haigused inimese sisemist konflikti. Mõttel on väga tugev jõud. Kui heietada kogu aeg nukraid mõtteid ja olla ühes kinni, annab see end kehas tunda.“*

Albert S: *Elu jooksul omandatud haigustest on võimalik vabaneda, sest need on tingitud tavaliselt stressist või negatiivsetest mõtetest*

Sülli Reet V: *Ka tervis on mõjutatud meie suhtumistest ja emotsioonidest. Eluenergia seiskavad tsakrates viha, hirm, süütunne, häbi, kurbus, ebaausus, manipuleerimine, kiindumus ja nendest tulenevad piiravad suhtumised.*

Viktor N: *Kõik juba teavad, et paljusid haigusi põhjustab stress. Selle puhul muutub elundite verevarustus*

Heaolu kadu on põhjustatud ebatäielikest inimsuhetest.

Albert S: *Kui pole lähedust, pole ka rõõmu. Raha on, aga suhteid pole. Tekib vaakum, mida igaüks oma äranägemise järgi täitma hakkab*

Haigused tekivad, kuna ümbritsev keskkond põhjustab seda.

Regina I : *Kahjuks ei jõua keegi vastu panna kurjusele, mis meie ümber võimust võtab*

Eve M: *Maailm on stressirohke. Tundub, et veel hullemaks läheb. On raske teisele silma vaadata, üksteisest joostakse mööda, inimesed on justkui kookonisse tõmbunud*

Haigused on põhjustatud karmast, elu tsüklilisusest või ettemääratud, inimese saatusest tingitud.

Anne T.-T : *Nõrgad ja tugevad kohad on meile enamasti karmaga kaasa antud, /.../Pole mingit võimalust eluülesande täitmisest kõrvale hoida. Keha annab meile sellest märku valuga või muud moodi. Seetõttu hakkabki inimene oma eluülesannet täitma ja kui ta seda ikka veel ei tee, tuleb järgmine katsumus või kannatus*

Regina I: *Halb energia ei kao, vaid koondub ja kogub jõudu, kuni jõuab inimese aurasse. Siis tulevad suured õnnetused: avariid, põlengud, kohutavad*

haigused... Sensitiivide arvates on vähk nagu psoriaaaski karmahaigus. Kui nii võtta, teeb inimene seda endale ise

Soodumus haigestuda võib olla päritud.

Katre K: *Tervendaja on pannud tähele sedagi, et paljud inimestes peituvad hirmud on saadud pärandusena, emapiimaga*

Ants G: *Saunas kustub suguvõsa info, kus on põlvest põlve edasi antud pärilikud haigused*

Kristi T: *Kaardid tahtsid rääkida hoopis naise vanaemast. Mis selgus? Vanaema oli teinud oma mehele armuloitsu ning karistus kandus naisliini pidi tänapäeva. Naise jutust selgus, et ka tema emal ei vedanud meestega*

Haiguste põhjused võivad olla selles, et ei saada aru tervendaja poolt õigeks peetud, tegelikult toimivaist inim- ja maailmakäsitlusest, inimese füüsilise ja vaimse osa kokkukuuluvusest.

Anne T-T: *Enamasti ei tulene need(valud) füüsilistest vigastustest. Valu põhjus on meie tunnete, mõtete ja tegude kombinatsioon. Seejuures pole valu sugugi fantoom, see on olemas ja asub inimese energiakehas*

Anu R-W: *kõik hakkab pihta meelest. Kõigepealt tekib mingi negatiivne emotsioon või kogemus, mis ajab energiad sassi. Algul „haigestub“ energeetiline tasand. Ja kui see kestab kaua ning lisanduvad ka välised impulsid, nagu vale toit ja eluviis, liiga kuum või külm energia, siis avaldub haigus füüsilisel tasandil*

Regina I: *Madalad vibratsioonid väsitavad ja tõmbavad energiast tühjaks, nendest tuleks hoiduda*

Heino L: *Meie aura maksimaalne võnkesagedus on 30 000 gigahertsi. On väidetud, et kui see langeb 5000-le, siis annab inimene otsad. Kui kellegi on nii öelda vaimud peal, läheb aura võnkesagedus kõvasti alla*

Süllli Reet V: *Kui inimese elus on pidevad ebakõlad ja takistused või ei suuda ta olla õnnelik, siis tegutseb järelikult mõni variarhetüüp, kes kannab endas*

isiklike, esivanemate või kollektiivse alateadvuse hirme ja haavu. Ebakõlad võivad tulla ka isiklike arhetüüpide vastuolulistest aspektidest

Viktor N: *Kui eluenergia või verevool mingis kohas seiskub, tekib valu*

Villu P: *Üldiselt on planeetide vastasseis nuhtlus, aga teisalt loominguline pinge, mille alla kuuluvad kõik kunstiinimesed. Pange tähele, kui paljud neist põlevad ruttu läbi ja surevad noorelt. Nende sisemine pinge on ühest küljest suur õnn, teisest küljest needus. Vastasseisuga inimesed on sisemiselt lõhenenud*

Haiguste tekkepõhjused algavad inimese vales, st tervendaja poolt valeks hinnatud eluviisist/käitumisest/mõtlemisest/toitumisest.

Anne T-T: *Surume emotsioonid alla ja teeme hea näo pähe. Selg on esimene, mis eluvaledest väsis. Teadus on tõestanud, et perifeersed lihased võtavad kõigepealt pinge endasse. Tekib stressile iseloomulik ajutine hapnikupuudus ning pikad perifeersed lihased võtavad valu üle*

Arvet L: *Vahel põhjustab viljatust ema mõte, et ta ei saa lapsi. Piisab ka sellest, kui elukaaslane või veresugulased on lapse vastu*

Anu R-W: *Inimesed ei tegele iseenda ja oma meelega*

Angelika S: *Aga ka noortel kipub tervis käest libisema. Neil napib enda tarvis aega ja tervis ei ole neile esmatähtis: nad loodavad, et haigus läheb ise mööda././Noored unustavad või ei oskagi puhata, see tundub olevat eestlaste üleüldine viga.*

Helje K : *Keskendutakse rahale ja asjadele, kuid tunded surutakse alla*

Karte K : *Mul puudusid sellekohased tarkused, kuid sain siiski aru, et enda sisse kapseldatud emotsioonidest võib tekkida energiasulg. Eriti hõlpsasti tekib see šoki korral, kui suled enda sisse väga palju emotsioone. Sellest võib vahel areneda lausa mõne tunniga haigus*

Maila P: *Inimesed on katki ja väsinud. Paljudel pole enam ühtegi unistust ega lootust, see on kõige suurem viga. Selline inimene on programmeerinud end hääbumisele. Kurb!*

Ants G: *On tekkinud iseäralik toitumisviis, mille puhul liha ei sööda. See põhjustab lihaste lõtvumise././ Miks võetakse järjest omaks uusi toitumisviise?*

Püütakse kohastuda võõra toiduga, mis ei sobi keha funktsioonidega ning suretab seda. Võõras söök meid ei toida

Regina I: *Ma ei ütle midagi uut ega originaalset, aga enamik haigusi saab alguse toitumisest*

Katre K: *Alles hiljuti tuli tema juurde noormees, kellel oli vererõhk väga kõrge. „Selle taga on tihtipeale vitamiinivaene toitumine – keha on liiga happeline*

Haigusi käsitatakse kui saadud/saadetud õppetunde.

Helje K: *Esiteks see, et inimene sünnib vaimsesse perekonda ja teiseks see, et teda tulevad õpetama õnnetused ja haigused*

Margit K: *Paljudel tekivad negatiivsed mõtted kitsastest raamidest, millesse nad on end ise surunud. Haigus võib olla peegel, mis õpetab inimest lõdvestuma, piiridest väljuma*

Haigused võivad tekkida õieti diagnoosimata tervisehäirest.

Arvet L: *Paljudel lastel on koolimured. Arvet ütleb, et süüdi võivad olla parasiidid, mis tekitavad lastel ärevust ja hüperaktiivsust. „98 protsenti haigusi tuleneb parasiitidest. Parasiidid tekitavad kaltsiumi, räni ja teiste mineraalide puudust. Kui jätame nad nälga, siis tekitavad halva enesetunde ja närvilisuse*

3. Mida saab inimene tervendaja hinnangul ise oma tervise heaks teha?

Tervendajate sõnul on igal inimesel võimalik end ise tervendada; selleks peab olemas olema isiklik tahe ja teadlikkus inimese ja maailma alternatiivseist käsitlustest, mis tingivad maagilisi või spetsiaalseid, tervendaja poolt soovitatud toiminguid või tegevusi oma varjatud võimete avastamiseks.

Arvet L: Kuuldes endale suunatud negatiivset infot, tuleks pesta jooksva vee all käed ja nägu ning kujutleda, kuidas vesi lahustab kõik halva ja uhub minema. Veel parem on minna samade mõtetega duši alla. Seejärel võiks juua klaasi vett, olles lausunud või mõelnud negatiivse programmi vastu kaitsva soovi. Pärast seda tuleb vett abi eest südamest tänada

Errol V: Näiteks on inimene võimeline mõttejõuga muundama kahjuliku energoinformatsiooni endale sobivaks

Katre K : Näiteks soovitas ta sel inimesel moodustada pimedas liikudes enda ümber turvaline „energiamull“, hingata hirmu tekkides sügavalt sisse ja välja ning hoida kogu tähelepanu sellel. Hädaline kasutas neid võtteid paaril hommikul ja suudab nüüd ärevust tundmata pimedas ringi liikuda

Levinud on tõdemus, et tervendaja aitab inimese vaid järjele, õigete tegevuste alustamisele ja jätkamisele.

Arvet L: „Inimene peab ise jätkama. Pole nii, et leevendust saanu ei pea enam pingutama ega oma elu muutma./../ Suur töö on vaja ära teha inimesel endal:, puhastada organismi, süüa, hingata, liikuda ja mõelda õigesti

Margit K: /../tema üks missioon on aidata abivajajal mõista probleemi energeetikat. Kui näidata kätte ots, kust saab hakata konflikti lahti harutama, siis inimene rahuneb ja sätib oma elu korda

Kristi T: Ükski kaart ega ennustaja ei suuda inimese elu korrastada ega teda õnnelikuks teha. Iseendaga on vaja tegelda, muuta mõtlemist ja tegusid. Ennustajad näitavad üksnes valikuvõimalusi. Kui neid ei oska kasutada, jäädkü otsima.

Inimesel on võimalik oma tervist parandada läbi enesearengu, õppimise, eneseavastamise, tasakaalustamise.

Errol V: Igäiks võib läbielatud tagantjärele analüüsida ja aimata ette, mis on määratud ja mis mitte

Albert S: Sensitiivivõimed on peidus kõigis. Et need leida, tuleb õppida oma energiat suunama ja hirmudest üle saama – valdama enesehüpnootsi. Kõige tähtsam on uskuda iseendasse. Näen kohe, millises seisundis on vastuvõtule tulnu hing ja keha. Kui tema eneseusk on kaduma läinud, tuleb see taastada. Alles siis hakkab elu paranema, igaüks võib imesid korda saata.

Eve M: Huumorimeelt on võimalik arendada. Kõige lihtsam on hakata otsima huumorit enda seest, õpetada ka keha naerma

Regina I: Tuleb õppida olema vaba olmemürast ja mõtterämpsust, hoiduma teisi taga rääkimast. Madalad vibratsioonid väsitavad ja tõmbavad energiast tühjaks, nendest tuleks hoiduda/.../ Tuleb iseendas rahu leida. Rahu suhtesse ehk armastusse ja rahu rahasse. Leidkem tasakaal, et võnked ei oleks liiga suured

Tervenemine on võimalik organismi isetervenemise kaudu, selle käivitamise kaudu.

Errol V: Kui lugu on kord juba läbi töötatud, siis on organismil võimalik ennast ise edasi tervendada. Inimene ju uueneb kogu aeg rakkude pooldumise kaudu

Tervenemine on võimalik välise, inimesest sõltumatu jõu/väe/koha/eseme kaudu; tervendaja on vahendaja, võimaluse tutvustaja, sellele osutaja.

Ants G: Algul ei mõelnud ma sellele, et teen ravipilte. Hiljem kuulsin, et inimesed ravivad ennast nende abil Kohapeal saab igaüks katsetada, milline pilt talle rohkem mõjub..Pildid hakkavad sind ise tervendama

Sülli Reet V: Väepaikades on vaja võtta endale aega. Paiga energia toimetab sinuga ise, tuleb ainult olla kohal ja lasta asjadel toimuda

Heino L: Tuli välja, et maapinnas on tugevad plussväljad, mis mõjuvad inimesele hästi

Margit K: Kui keegi tuleb külla, siis valib ta endale ise kivi. „Inimene hoiab seda kohvi juues käes või enda juures ja korraga teatab, et õlad ei valuta enam või peavalu läks üle. Omal ajal kiviteraapia nii algaski

Tervenemine on võimalik läbi kindlate, järjepidevate tegevuste, praktikate kaudu.

Helje K: Aga kui mediteerid iga päev, siis hakkad tasakaalu minema

Eve M: Neil, kel sisemist rõõmu on vähe, soovitab Eve vaadata häid komöödiafilme või teatrietendusi või lugeda optimistlikke raamatuid

Terveks teeb looduses viibimine, oma loomuliku loodusest antud osa kasutamine, loodus-, taime- ja rahvaravi meetodid.

Helje K: Maandada saab end ka looduses. Tasub käia kõndimas ja linnulaulu kuulamas, selle asemel et elada kogu aeg oma peas

Eve M: Loodus on andnud meile oskuse hingata, tantsida, naerda, kuid tihti peale unustame stressirohkes igapäevaelus seda teha.

Leili K: Leili soovitab julgelt kasutada taimi oma keha tervise ja nooruslikkuse hoidmiseks.// Aga meil on vaja tajuda, milline meid aitab, sest iga taim on erinev ja iga inimene on erinev. Tuleb aru saada, millest meil puudus on

Errol V: Puude, kivide ja kogu elusloodusega tuleb suhelda kui sõpradega

Tervenemine on võimalik, kui kasutada koos nii tava- kui alternatiivmeditsiini võtteid.

Katre K: Katre usub, et piisab, kui vaadata hirmu sisse ja kasutada ka mõnd ravimeetodit.

Eve M: Operatsiooni naer ei asenda, aga sellest taastuda ja hingamist tervendada aitab küll. Naerdes hakkab erituma õnnehormooni, mis vaigistab valu. „Naerda on vaja pikalt, nii, et see hakkab tulema sügavamalt. Kui südamest naerad, tekib õnnehormooni rohkem,

Terveks saab õieti toitudes.

Heino L: *Paljusid ravimeid ei ole üldse tarvis – peame sööma õigesti. Inimene võib end raskest haigusest terveks süüa*

Terveksaamisele ja – jäämisele aitab kaasa positiivne eluhoiak, õige mõtlemine, negatiivsest teadlik hoidumine, püüd ise oma elu kontrollida.

Eve M: *Kui oled positiivne ja helge, siis ei tekigi võimalust haigeks jääda. Mitte et me päev otsa naeraksime, aga just see, et meel on vaba ja rõõmus, ei lase meil negatiivset külge tõmmata*

Helje K: *Tasub mõelda, et kõik möödub ja tunded muutuvad. Ka valu läheb üle. Tähtis on see, kuidas sa olukorra vastu võtad. Ära ihka millestki lahti saada, vaid luba kõigil olla. Anna kõigele vabadus. Vaatlejana jääd kõige vastu rahulikuks/.../kui usaldad elu, siis tulevad su juurde vajalikud asjad ja Looja hoiab sind., Lase kõigil kulgeda loomulikult. Anna igaihele ruumi olla see, kelleks ta on loodud. Igal hingel on oma asjad ajada, igati elab oma elu*

Regina I: *Kahjuks ei jõua keegi vastu panna kurjusele, mis meie ümber võimust võtab. Meil on vaja targemini käituda, eemalduda, neutraliseeruda... Kui keegi teile pidevalt haiget teeb, hoidke temast eemale, lülitage ennast välja!*

Anne T-T: *Kui inimesed tulevad minu juurde tervisekonstellatsioone tegema, siis näen tihti, et nad on andnud vastutuse oma kellelegi teisele – arstile või haiglale*

4. Millised on tervendaja tegevused tervendamisel?

Tervendajad kasutavad tervendamiseks oma andeid, võimeid, oskusi, vahendeid, tunnustatud ja ise välja töötatud tervendamisviise ning nõustamist/juhendamist. Paljud tervendajad tervendavad kaasasündinud annetega, võimetega, erioskustega, energiatega, tunnetades/tajudes/nähes probleeme ja nende lahendusi.

Angelika S: *Tal on kaasasündinud anne näha nähtamatut ja tunnetada peidetut. Angelika teab taimede toimeaineid ja tajub nende energiat. See võimaldab tal kasutada ürgset väge, et aidata hädas olijaid*

Anne T.-T. *Tuttav astroloog on öelnud, et kuna mul on Saturn kaheksandas majas, annab see „kaevamiseks“ harukordse potentsiaali ja võimaldab jõuda kõige sügavamate tagamaadeni, kuhu paljud ei taha vaadata/.../ Kui panen käe selja peale, siis näen selles inimese eelmise päeva sündmusi ja stressi ning sedagi, millest need on tingitud*

Arvet L: *väidab, et suudab mõtte jõul korrastada teise inimese sassi läinud eluenergia/.../ Numeroloogina on mees enda kohta teada saanud, et talle on antud kahe ekstrasensi energia, mis tähendab, et ta suudab panna inimesi tegema enda tahtmist mööda/.../ „Kui keegi kurtis, et kõht valutab, panin käe haigele kohale, hoidsin kolm kuni viis minutit ning valu kadus“*

Errol V: *Tervendaja seevastu on võimeline tegelema minevikus alguse saanud haiguslugude ja nende muutmisega*

Helje K: *Kui selga masseerin ja lähen üle jalale, tulevad sageli ilmsiks märgid. Tunnen „energiapusad“ käega kohe ära ja teen nendega tööd*

Katre K: *Ta leiab kätes tekkivate aistingute abil üles haiguse ja näeb kinnisilmi kliendi aurast pilte/.../ Inimese energiavälja kätega tajudes leiab ta haiguse üles. Kergema rikke korral tekib Katre kätes õrn surin. Nõrgema peavalu suudab ta kätega kombates kohe ära võtta/.../ Hiljuti avastas Katre endal veel ühe võime: kui ta vaatab inimesele silma, siis hakkavad tema kohta ilmuma pildid*

Maila P: *Ma tunnen ära, millist kivi inimene vajab*

Margit K: *tajub peensusteni kivide energiasid ning kiviraviga tegelda on tema südamevajadus. Ta näeb seansi ajal energiavärve ja vaimusilma ette kerkivaid sümboleid, mis viitavad terviserikke põhjusele. Olles algul toimetanud kividega, hakkab Margit kätega puhastama kliendi energiakanalite ummistuskohti/.../ Näeb seansi ajal energiasid ja sümboleid/.../ „Kui panen käe inimese peale, hakkavad mu peas jooksuma pildid/.../*

Regina I: *Suhtlen eri maailmadega. Suudan maha rahustada nii siin- kui sealpool viibijad. Nõnda saab hingega dialoogi pidada/.../Sain lahkunu hingega kontakti. Ma isegi ei mäleta enam, mida temaga rääkisin*

Kasutusel on loodusravi, elundite tugevdamine massaaži abil energiatega tasakaalustamiseks.

Angelika S: *Naine pakub loodusravi, milles on nii meie enda esivanemate pärandist kui ka aastatuhandetevanusest Hiina meditsiinist pärit võtteid. Eesmärk on tasakaalustada kehas voolavad energiad, võtta käiku organismi varud ning tugevdada massaaži ja akupunktuuri abil elundeid.*

Tervendaja valmistab ise massaažiõlisid ja preparaate, varub ja tutvustab ravitoimega taimi, koostab infomaterjale.

Angelika S: *Enamiku õlisid on ta taimedest ise valmistanud/.../ Alati annan kaasa infomaterjali, vajaduse korral droogid, salvid või muud tervisetooted. Jagan ka taimede näidiseid või istikuid, kui kellelgi on soov taimi ise kasvatada ja varuda.*

Katre K: *Samuti teeb Katre raviõlide segusid, mida valmistades tajub inimese ja mõne taime sobivust. Neid õlisid sobib nii sisse võtta kui peale määrida.*

Leili K: *Ravimtaimedest tehtud õlisid on Leili inimestele pakkunud juba aastaid. „Need, kellele olen neid juba kord teinud, tulevad ja küsivad, kas ma sel aastal ka teen.*

Üks tervendaja pakub sageli mitmeid erinevaid alternatiivmeditsiini tunnustatud ja omaloodud praktikaid, teraapiaid, diagnoose, uusi teadmisi enese kohta, koolitusi gruppidele ja üksikisikutele.

Angelika S: *Angelika kasutab fütoteraapiat, punktimassaaži, akupunktuuri, mokšat ja muud/.../Taimravitarkusi jagan nii individuaalsel*

vastuvõtul kui rühmakoolitusel. Pakun teerännakuid, aitan leida inimesele energeetiliselt sobiva taime, õpetan kasvatama ka nappides tingimustes tervislikku toitu

Anne T-T: Kümme viimast olen pühendanud joogateraapiale, Hiina meditsiinile, tervendusviisidele ja süvameditatsioonile/.../Teen seljahädaga inimestele nii individuaal- kui ka rühmaterapiat, korraldan loenguid ja koolitusi, mis aitavad seljavalust vabaneda/.../Korraldan ka Hiina meditsiini ja joogateraapia koolitusi. Samuti teen südant ja närvisüsteemi tugevdavate ning stressist vabastavate harjutuste seminare/.../Kasutan nii treeningul kui nõustades moodsa füsioloogia teadmisi, ühendades neid Hiina meditsiini, joogateraapia, shindo ja transpersonaalse psühholoogia võtetega

Anu R-W: Tiibeti meditsiini terapeudiks võivat ma teda kutsuda küll. „Ametlikult olen täiendmeditsiini ja loodusravi terapeut/.../ Praegu põhiliselt nõelravi ja moksa ehk punktide soojendusega. Kuppudega ka. Aga kõik sõltub haigusest. Mõnel puhul sobib hästi punktimassaaž.

Arvet L: Vaatan olukorda muu hulgas klassikalise ja veeda numeroloogia abil. Nii saab selgust suhete, sobivuse, terviseprobleemide kohta

Errol V: korraldab koolitusi, kus õpetab huvilisi ravitsema end kivide, puude ja maajõujoonte abil. Praegu annab Errol teistele edasi seda informatsiooni, mida on loodusest saanud Errol teeb seal pühasid riitusi, mis loovad õige kliima

Helje K: oskab mitut massaažitehnikat ja teeb naerujoogaseansse, kuid peab tervendamise juures kõige tähtsamaks hoopis kliendiga vestelda. Helje teab, kuidas inimesel tuleks ennast häälestada, et terve püsida/.../ Eri tervendusmeetodid liidab ta sisemise tunnetuse järgi just selliseks seansiks, mida üks või teine klient vajab. Viimasel ajal on ta märganud, et tervenduses on tähtis roll vestlusel.

Katre K: Pärast terapiat, mis seisnes hingerännakus ja „koputamise“ meetodis, sai see inimene asendada antidepressandid lavendliõliga/.../ Inimestega tegeldes on ta teinud rännakuid sisemaailma kuni eelmiste eludeni välja. Ta on aidanud tuua eelmistest eludest tagasi hingeosakesi ja tervendanud minevikku

Alar K: Kui korraldame rituaalse sauna, kus on koos palju inimesi, siis vihtleme ning hõõrume üksteist soola ja ravimtaimedega, vahel ka muda või saviga. On vahva suvisel ajal väljas laste kombel hullata. See tekitab rõõmu ja mõjub muidugi ka nahale hästi. Vahel kasutame kõrvenõgest või kaht ravivihta. Võib teha ka massaaži või panna kuppe

Maila P: Reikiga tegelen, kombineerin seda kristalliteraapiaga

Margit K: Pärast kividega toimetamist tõmbab Margit kliendi energiad liikuma: hakkab kätega ummistusi puhastama. „Otsin käte ja pendliga blokke, mida lahustada. Tajun inimese keha pealaest jalataldadeni

Margit M: Majade ja korterite ost-müük saab ruunimaagia abil soovitud suuna, ruume on võimalik energeetiliselt puhastada ja laadida

Eve M: Evest on saanud õpetaja, kes tervendab inimesi naeru abil. Peatselt omandab ta ka Hiina ravivõimlemise, qi gong'i õpetaja kutse/.../Eve annab ka individuaalseid naeruteraapia seansse/.../Trennis tehakse peale Hiina tervisevõimlemise ka enesesse vaatamise meditatsioone

Regina I: On tulnud ka kadunud asjade pärast/.../Sel juhul vaatan kaartide pealt, kas need asjad on majas ja üldse kättesaadavad. Sellest sõltub minu edasine tegevus. Võin öelda ka seda, miks otsitav on majast välja viidud või hävitatud/.../. Teen kaartide tundmiseks algajate ja edasijõudnute kursusi ning ka üldise maagia kursusi/.../ Tegelikult tullakse minu juurde siiski aura translatsiooniks ja tšakrate puhastamiseks

Albert S: Erinevalt arstidest töötan mina inimese hingega, mõjutan seda/.../ Selgroopunkte mõjutades on võimalik inimest väga lihtsalt tervendada. Avatud kanalites hakkab energia ringlema ja ravib ise kõik hädad/.../ Selle (needuse) mahavõtmiseks peab ka ravitseja minema transsi. Säärane protsess on väga kurnav ja sellega ma meelsamini ei tegeleks. Aga mõnikord polegi teist võimalust.

Sülli Reet V: Pranashree on andnud oma teadmisi ja oskusi aastaid edasi ka kursustel. Need on mõeldud inimestele, kes soovivad enda ja oma eluga midagi ette võtta – seda ise kujundada, vabaneda sisemistest piirangutest, avastada ja avaldada oma võimeid/.../Teen naistele töötube, milles äratame ühenduse naise ürgse väega. Loomes teadliku ühenduse emakaga, et oleks võimalik

hakata kuulma oma sisemist Teadjat. Nii on võimalik saada energiaside loomise Allikaga, kogu elu ühendava võrgustikuga/.../Kursus kestab kuu aega ning sellesse mahuvad neli pikka päeva loenguid ja praktikat ning iseseisev kodune töö. „Lahustame piiravaid suhtumisi, kogume kokku oma energiad ja vabaneme aegunud energeetilistest sidemetest ja suhtumistest“/.../

Tõnu T: *Suurim üritus, mida Tõnu enda juures korraldab, on šamaanipäevad*

Tiina P: *Holistiline regressiooniteraapia võtab arvesse kogu inimest. Sel moel saab parandada suhteid, tervendada füüsilisi probleeme, muuta hoiakuid ja käitumismustreid, vabaneda sellest, mida ellu pole enam vaja, ja kutsuda esile uut/.../ Kõik tunnid sisaldavad loenguid ja praktikat. Viimane põhineb peamiselt autentsel tantristlikul hatha joogal. Kuid programmis käsitletakse ka karma joogat, nidra joogat, kundalinit ja tantristliku seksuaalsuse õpetusi; lisaks põhjalikku joogaasanate õpetust, joogalikke eetika- ja moraaliõpetusi ehk universumi seadusi ning kriya joogat, mis kätkeb endas tohutul hulgal keha, energia ning mõtte- ja tundemaailma puhastamise tehnikaid. Tiina nimetab veel meditatsioone, pranayama'sid, keskendumistehnikaid/.../*

Tiit T: *mõõdab ja analüüsib enne kõike inimese energiakeskusi/.../Energiakeskusi mõõtes saame inimesest ülevaate paljudes aspektides/.../Olen harjunud diagnoosima pendliga, aga kui seda pole kaasas, keskendun diagnoositava tšakratele ja suudan mõned ringid paberile joonistada.*

Villu P: *Astroloogia abil on kõike võimalik lahti mõtestada ja ennustada*

Tervendajad näevad aurasid, karmat, tšakrasid.

Tiit T: *aga ma näen ikka tema tšakraid*

Angelika S: *Sa näed ka taimede aurasid*

Katre K: *Ta leiab kätes tekkivate aistingute abil üles haiguse ja näeb kinnisilmi kliendi aurast pilte*

Anne T-T: *Näiteks võib sünniaja järgi näha igatüüpe karmat, vaadata, mida ta on tulnud siia tegema*

Tervendaja aitab alustada enesetervendamist, annab nõuandeid, algimpulsse, juhatusi edasiseks toimimiseks.

Angelika S: *Praktiliste nõuannete ja näidete varal räägime, kuidas stressi hallata ja toituda, unekvaliteeti parandada ja end taimedega abistada/..Ma räägin, kuidas nad saavad ennast ise aidata*

Anne T-T: *Tõsi, kõrval võib olla mõni minusugune, kes annab juhtnööre või impulsse, mida sa teha võiksid*

Arvet L: *Siiski on ta enda sõnul pigem nõuandja kui tervendaja/.../ Teadlikumad on nõus ise pingutama, neile olen nõustaja. Algul teen energeetilise puhastuse, tasakaalustan tšakrad, võtan ära valu*

Errol V: *On tarvis julgustada inimest iseennast tervendama*

Katre K: *Mina saan teda aidata nõu ja jõuga, pakkudes ka toidulisandeid/.../ Katre lihtsalt aitab tal leida vaimse kogemuse kaudu tee omaenda sügava ja puhta olemuse juurde*

Leili K: *Leili nõustab inimesi meeleldi. Alates sellest ajast, kui ta aitas mehel nahahädast terveneda, on ta soovitanud taimeretsepte ka teistele hädalistele*

Maila P: *Kui inimene kõhkleb ja kahtleb, olen teda kõrvalt suunanud*

Margit K: *Margit ütleb, et tema üks missioon on aidata abivajajal mõista probleemi energeetikat*

Regina I: *Õpetan inimesi, et nad saaksid aidata kedagi teist ja ennekoike iseennast*

Alar K: *Just hinge harimine on põhiline väärtus*

Albert S: *Minu sõltuvusravi on hüpnootiline: panen inimese mõistuse teistmoodi tööle, iseennast aitama. Seda võib nimetada ka kodeerimiseks, kuid tegelikult äratan üksnes inimese tahte, tema enesearmastuse*

Sülli Reet V: *Pranashree on andnud oma teadmisi ja oskusi aastaid edasi ka kursustel. Need on mõeldud inimestele, kes soovivad enda ja oma eluga midagi ette võtta – seda ise kujundada, vabaneda sisemistest piirangutest, avastada ja avaldada oma võimeid*

Tervendaja kasutab tervendamisel isiklikult järgiproovitud meetodeid.

Katre K: *kui mõnd uut meetodit teiste peal hakkab rakendama, katsetab seda alati enda peal, et saada aimu, kuidas võte tegelikult mõjub. Alles siis, kui on võtte tõhususes veendunud, julgeb ta seda kasutada ka teiste puhul*

Tervendaja ei ravi, vaid viitab esmalt probleemi tegelike põhjustele.

Anne T-T: *Alles hiljem sain aru valu tegelikest põhjustest. Nende juurde ma nüüd inimesi juhatangi*

Tervendajad kasutavad ka distantsilt tervendamist.

Anne T-T: *Vahetevahel olen saanud aidata neid, keda pole ihusilmaga näinudki. Ei ole suurt vahet, kas kohtume silmast silma või räägime telefonitsi ja ma teen õhtul mingi toetava rituaali*

Arvet L: *Arvet töötab mõttega, seepärast saab ta inimesi aidata ka telefonitsi: korrastada vererõhku ja vaigistada valu*

Katre K : *„Mul on olnud õnn toetada kaugreiki abil ühe lapse sündi*

Margit K: *Ka kaugseansid on Margitil üsna tavalised. Kui keegi helistab, et tal on kehv olla, siis valib tervendaja ühe kivi tema esindajaks, paneb talle teised kivid ja kristallid ümber ning nohu või peavalu läheb oma teed*

Tervendajad kasutavad/vahendavad välist jõudu/energiat, maagiliste, kaitsvate/tervendavate või tervendajat informeerivate omadustega abivahendeid nagu pendel, kaardid, kivid, kristallid, ruunid; inimest tervendab ka viibimine tervendaja energiaväljas.

Arvet L: *Nüüd piisab isegi sellest, kui viibida tervendaja energiaväljas, sest sealt saab haige organ lisaenergiat ja hakkab paranema.*

Anne T-T: *Teen seda ainult kõrgemate jõudude kaudu. Ma ei saa öelda, et tegija olen mina ning et see alati ja kõiges aitab.*

Arvet L: „Selle (needuse) näen kohe ära, vahel kontrollin pendliga üle. Siis teen energeetilise puhastuse ja tasanduse ning korrastan mõtted,

Ants G: Raviv pilt mõjutab distantisilt inimese füüsilise keha punkte ja loob tervendava energiaringi/.../Kui inimest on vaja ravida, siis pildil olevad taimed teevad seda ja haige ise ei saa luua selleks tingimusi

Kristi T: paneb valitud abivajajatele kaarte

Heino L: Pendli abil saab auras eritleda, mõõta ja analüüsida

Maila P: Kaardid töötavad väga hästi, neid on mul mitmesuguseid. Peale perekonstellatsioonide, mille abil on võimalik vaadata oma suguvõsa karmaminevikku, sellest õppida ja puhastuda, on paljud kliendid huvitatud Lenormandi kaartidest, millega saab vaadata elusuunda

Anne T.-T : oskan panna tarokaarte

Margit K : Kivid annavad mulle märku, kui tahavad inimese peale või ümber minna. Esimesed kivid panen tsakratele ning siis veel mõne keha peale ja ümber/.../ Tervendamist ei juhi mina

Regina I: Olen kasutanud oma töös mulda, peegleid, nõelu/.../Näiteks Merlini taro vastab küsimusele üheainsa kaardiga/.../Siis on mul kasutusel väga huvitavad reinkarnatsioonikaardid. Nendelt on näha inimese senine elu, saab ülevaate kõigist kehastustest/.../Kasutusel on ka nekromaaailma taro

Tervendaja kasutab kaitse- ja tõrjemaagiat.

Margit M: Muul ajal teeb Margit ruunidega amulette, mis klativad keeruliseks kujunenud suhteid ja purunema kippuvaid abielusid. Ka saavat nende abil likvideerida unehäireid ja muid tervisehädasid

Vello R: Minu kätte sattus maagiliste märkide õpik. Nii tekkiski mõte ühendada vask kui tervendava jõuga metall aegade vältel kasutatud iidsete sümbolitega. Esimene ese, mille tegin endale, oli aegishjalmuri ehk norra traditsioonilise okultismi sümboliga kaunistatud võtmehoidja/.../ Kaitsemärgid on ta graveerinud, iga ese on ainulaadne ja kiirgab kaitseenergiat – mõni rohkem, mõni vähem, mis on loomulik, sest iga ese peab ise leidma kandja või kasutaja

5. Kuidas tervendajad kirjeldavad intervjuudes tavameditsiini ja teaduse kokkupuutekohti?

Tervendajate suhe tavameditsiini on leitav või tajutav, tervendaja arvestab meditsiiniteaduses avastatuga, kaasab selle poolt leitud teadmisi, kasutab meditsiinilisi termineid ja diagnoose.

Angelika S: *Teaduslikult on tõestatud, et ristik vähendab naistel üleminekueast tingitud kuumahooge ja aitab tugevdada kuiva või õhukest tupelimaskesta*

Anne T-T: *Teadus on tõestanud, et perifeersed lihased võtavad kõigepealt pinge endasse*

Eve M: *Naerdes hakkab erituma õnnehormooni, mis vaigistab valu*

Teaduse ja alternatiivmeditsiini ühendamise.

Anne T-T: *Kasutan nii treeningul kui nõustades moodsa füsioloogia teadmisi, ühendades neid Hiina meditsiini, joogateraapia, shindo ja transpersonaalse psühholoogia võtetega*

Arvet L: *Selleks, et mõtte jõul tervendada, on tervendajal vaja tunda peensusteni organismi ja iga organi talitlust. Ainult siis on võimalik teha kahjustunud piirkonnaga koostööd ja anda abi.*

Alar K: *Püüame säilitada tasakaalu akadeemiliste teadmiste ja inimese holistilise käsitlemise vahel*

Eve M: *Sellel on ennetav ja taastav mõju. Vähki sellega tõenäoliselt ravida ei saa, kuid ennetada kindlasti ja ka taastusravis on see suureks abiks/.../Operatsiooni naer ei asenda, aga sellest taastuda ja hingamist tervendada aitab küll.*

Villu P: *Me oleme üks kosmiline tervik ja kui kosmoses kehtivad samad füüsikaseadused mis Maal, siis ei ole mõtet kosmilist liikumist maisest elust eraldada.*

Tavameditsiin on tervendaja hinnangul õigelt teel, vajalik.

Albert S: *Arstid teevad õigesti, kui püüavad patsienti tasakaalu saada, tema hinge rahustada. Kui inimene ei leia asu ning peas on valdavalt muremõtted, siis ta omal jõul sellest olukorrast välja ei rabele. Nii et meditsiini seisukohalt on kõik õige. Mul ei ole õigust arvustada seda tööd, mida teeb klassikaline meditsiin*

Tervendaja arvates pole tavameditsiinist alati abi või kasu, see võib olla vahel isegi kahjulik.

Angelika S: *Paljud on eakad inimesed, kes ei ole tavameditsiinist abi leidnud, või nooremad, kes hoolivad oma tervisest ega taha süüa tablette*

Ants G: *Meditseen energeetiliste kõrvalekallete korral tavaliselt ei toimi ja valesti lähenedes ravitakse inimene surnuks. Teda mürgitatakse ravimitega/.../ Meditsiin on mõne haiguse puhul jõuetu*

Leili K: *Paljud kurdavad, et ei saa mõnest haigusest jagu, siis olen välja pakkunud, et võtame taimed appi/.../ Leili on püsinud terve ja nooruslik tänu loodusele. Apteegiravimeid ta eriti ei kasuta ja arsti juurde iga asja pärast ei jookse*

Tervendaja teeb midagi tavameditsiinist erinevat.

Albert S: *Erinevalt arstidest töötan mina inimese hingega, mõjutan seda*

Anu R-W: *Kes on tabletiusku, see ei tule – tema käib teises kohas*

Tervendaja teeb midagi, mis tavameditsiinil ei õnnestu.

Arvet L: *Arveti juurde sattus emaks saada sooviv 35-aastane naine, keda arstidel polnud õnnestunud aidata. Tervendajal läks see korda*

Errol V: *Tavameditsiin ei tegele tema sõnul haigustega, vaid organismis juba toimunud muutustega. Tervendaja seevastu on võimeline tegelema minevikus alguse saanud haiguslugude ja nende muutmisega*

Tervendaja tehtavad/soovitatavad toimingud annavad tavameditsiinist parema tulemuse.

Ants G: *Praegu teen saunas endale piltidega midagi sellist, mida meditsiin ja alternatiivravi ei suuda*

Heino L: *Paljusid ravimeid ei ole üldse tarvis – peame sööma õigesti. Inimene võib end raskest haigusest terveks süüa*

Margit K: *Enne esimest seanssi ei saanud memm kõndida. Arstid arvasid, et ta jääbki ratastooli. Pärast mitu kuud kestnud iganädalast kiviteraapiat kõnnib ta nüüd kepita*

Tiina P: *Asja teevad huvitavaks selle ala mitmekülgsus ja tõhusus. Kui psühholoogi juures võib abi saamiseks kuluda aastaid, siis holistiline regressiooniteraapia aitab kiiremini*

2017. aastal ajakirjas „Tervendaja“ avaldatud personaalintervjuud

Intervjuu 1

Angelika Somelar

Küsitles Helo Talva

Tervisele tuleb mõelda kogu aeg

Angelika Somelar nimetab end taimevägiseks. Tal on kaasasündinud anne näha nähtamatut ja tunnetada peidetut. Angelika teab taimede toimeaineid ja tajub nende energiat. See võimaldab tal kasutada ürgset väge, et aidata hädas olijaid.

„Inimene ei pea haigeks jääma, et oma tervisele pühenduda. Lihtsam ja mõistlikum oleks end turgutada pidevalt, kas või profülaktika mõttes,“ ütleb Angelika, tänu kellele tunnevad paljud ennast tervemalt ja paremini. Naine pakub loodusravi, milles on nii meie enda esivanemate pärandist kui ka aastatuhandetevanusest Hiina meditsiinist pärit võtteid. Eesmärk on tasakaalustada kehas voolavad energiad, võtta käiku organismi varud ning tugevdada massaaži ja akupunktuuri abil elundeid.

Massaaži teeb Angelika looduslike õlidega, arvestades alati abipaluja energeetilisi vajadusi. Enamiku õlisid on ta taimedest ise valmistanud. Kehal paiknevaid punkte ja kanaleid mõjutades saab leevendada lihaspingeid, parandada organite verevarustust, ergutada seedesüsteemi, tasakaalustada psüühikat ja vähendada stressi. Angelika kasutab fütoteraapiat, punktimassaaži, akupunktuuri, mokšat ja muud. Rikkalikke taimemaailma puudutavaid teadmisi on ta valmis heldelt jagama loengutel.

Kes sa oled, Angelika?

Akadeemiliselt hariduselt olen Tartu ülikooli majandusmagister. Olen lõpetanud intuiitiivteaduste kooli, õppinud loodusrahvaste taimravivõtteid ja bioenergeetilise ravi meetodeid, teinud tutvust šamaanitarkustega ja tudeerinud Kiievi praktilise

psühholoogia instituudis. Inimeste tervisenõustamist olen teinud peaaegu 30 aastat, huvilisi koolitanud üle 20 aasta. Hädade ja vaevuste vastu kasutan enamasti emakese maa ande ja loodusväge.

Milliseid koolitusi sa teed?

Taimravitarkusi jagan nii individuaalsel vastuvõtul kui rühmakoolitusel. Pakun teerännakuid, aitan leida inimesele energeetiliselt sobiva taime, õpetan kasvatama ka nappides tingimustes tervislikku toitu. Alati annan kaasa infomaterjali, vajaduse korral droogid, salvid või muud tervisetooted. Jagan ka taimede näidiseid või istikuid, kui kellelgi on soov taimi ise kasvatada ja varuda.

Kas õpid ka praegu?

Ammutan taimede hingeelu kohta lisatarkust California ülikooli täienduskursustel. Nii kaugele läksin seepärast, et lähemal polnud võimalik seda õppida.

Millest su ravimtaimehuvi alguse sai?

See sai alguse juba varajases lapsepõlves, kui mõlema vanaema käe all tarkusi omandasin. Üks vanaema oli kaardimoor, tal oli kindel klientuur. Mina ei oska kaarte panna. Õigupoolest oli tal kaarte vaja ainult klientidele, tunnetus ja teave tulid ka kaartide abita.

Minu lapsepõlv möödus Tartus Toomemäel, seega olin loodusele suhteliselt lähedal. Isapoolne vanaema oli taimetark ja tema jutud jäid mulle hästi meelde. Taimed on olnud mu elu lahutamatu osa. Viieaastaselt tohterdasin mitut tänavakoera, seitsmeselt aga ravisin naabripapi terveks kopsupõletikust.

Hiljem oli mulle hea abiline hallide kaantega raamat „ENSV ravimtaimed“, mis oli omal ajal ainulaadne selle poolest, et seal olid kirjas ka taimede toimeained. Need olid tol ajal väärt teadmised. Mind on alati paelunud küsimus, miks taimed ravivad.

Miks on vaja teada taime toimeaineid?

Taimetark peab neid kindlasti teadma. Võtame näiteks kõigile tuntud kummeli. Seda antakse väikelastele söögi alla ja söögi peale, et rahustada ja parandada seedimist. Tegelikult ei tohi kummelit alla kolmeaastasele lapsele üldse anda, sest see sisaldab toimeainet, mis pidurdab aju arengut. Igast meie läheduses kasvavast taimest võiks kirjutada eraldi raamatu, nõgesest kas või mitu.

Kas vastab tõele, et inimesele vajalik taim tuleb ise tema juurde, kasvab uksees ja jääb lausa jalgu?

Kipub nii olema jah. Näiteks ristik on käinud mul järel nagu truu koer. Vahel on nii, et mõni taim kõnetab sind just siis, kui otsid mõnd teist. Too kõnetaja võib olla täiesti tavaline, tuntud taim. Noh, kes siis ristikut ei tea, eks? Aga ta on oodanud kannatlikult, et märkaksin teda ja ilmutaksin huvi, andnud mulle aega teda tundma õppida. Nii on ta end korduvalt minu mõtetesse poetanud, et mu huvi ei raueks.

Kes on looduses rohkem aega veetnud, see teab, et niisama taimed meie teele ei satu, ikka on neil meile midagi õpetada. Miks nii juhtus, sellest saame tihtilugu aru alles tagantjärele.

Sa näed ka taimede aurasid.

Jah, üldiselt on nende aura sinakas, aga kui taim tunneb ennast ohustatuna või saab naabertaimelt ohusignaali, muudab ta oma värvispektri kollakaspunaseks.

Seega tuleb osata neid korjata.

Ravimtaimi korjates on tähtis järgida paljusid asju. Sa ei tohi asuda päikese ja taime vahel, muidu jääb taim ilma päikese energiast. Kindlasti tuleks taimega rääkida, öelda, mille jaoks teda vaja on, ja tänada, et ta on valmis inimest aitama. Koguda on tarvis õigel ajal, õigest kohast. Kasvatan mõningaid ravimtaimi kodus, kuid vajaduse korral lähen ka kilomeetrite kaugusele. Kui taime õitsemis- või korjamisaeg on lühike, siis tuleb muud toimetused kõrvale lükata ja minna.

Parim kogumisaeg on kuiv päikesepaisteline hommikupoolik, vana kuu ajal, täiskuust noorkuuni. Ravimtaimede maapealseid osi kogutakse tavaliselt õitsemise algul või ajal.

Koguda tohib ainult neid taimi, mida kindlalt tuntakse, ja tuleb jälgida, et taimed oleksid terved. Vältige röövkogumist, ärge kõiki taimi juurtega välja kiskuge, et liik sealt ei kaoks. Looduskaitsealuseid taimi korjata ei tohi.

Mida veel teada ja arvestada võiks?

Taimed tunnevad valgust, niiskust, lõhna, heli, liikumist külma, kuuma, tuult ... Neil on ajataju ja mälu. Nad tunnevad oma sugulasi juurte kaudu. Infot vahetatakse seente abil. Põua ajal jagatakse toitu. Sugulastaimed kasvavad tihti nii, et nende lehed puudutavad üksteist. Võõrad hoiavad üksteisest enamasti

eemale. See võib muu hulgas seletada, miks ei taha mõned taimed koduaias teinekord üldse kasvama minna.

Kui hästi sa tunnend taimede energiat?

Igal taimel on oma lugu ja vibratsioon, kõiki ei saagi põhjani tunda. Minagi õpin iga päev taimede kohta midagi uut, nii looduses käies kui ka teiste taimetarkade jagatud uurides. Taimed erinevad piirkonniti, näiteks Lõuna-Eestis on osa taimi teistsuguse energiaga. Seetõttu on tähtis, et ei tehtaks üldistusi ega öeldaks, et mingi taim igal juhul või iga asja puhul sobib. Nii inimeste kui ka taimedega tuleb tegelda individuaalselt.

Polegi siis nii, et kõikidele sobivad ühed ja samad taimed?

Ühele inimesele sobivad ühed, teisele teised taimed. Inimese ja taimede energia peavad omavahel sobima. Õnneks on teadus juba suuteline kinnitada seda, mida varem lihtsalt oletati. Näiteks seda, et taimel võib olla nii emotsionaalses kui sensoorses tähenduses hingeelu. Näiteks tubakal on ligi 700 retseptorit, millega tajuda inimese kohaolu. Seda on kogenud igaüks, kes taimi kasvatab ja armastab. Iga inimene on ainulaadne. Kui ta tuleb minu juurde, siis ma kõigepealt „vaatan“ tema keha ja „kuulan“, mida tema organid räägivad ja soovivad. Üks vanaproua käib minu juures iga nädal. Nädal otsa rahmeldab, teeb oma vanale kehale liiga ja siis tuleb kosutust saama. Tõenäoliselt on igas külas mõni taimetark, kellelt võiks abi küsida. Otsige nad lihtsalt üles!

Mida kujutab endast magnetresonantsuuring, milleks sul on aparaat ja teadmised?

Selline magnetresonantsaparaat on Euroopa perearstide seas populaarne, sest võimaldab saada patsiendi tervisest kiiresti ülevaate. Selleks pole inimesel vaja muud teha kui hoida minuti jooksul käest metallist pulka. Magnetresonantsanalüsaator mõõdab keharakkude tekitatavaid elektromagnetlained ning hindab nende muutuste/hälvete järgi keha või organi seisundit. Protseduur kestab minuti, on täiesti valutult ning tulemused on kohe käes. Inimene saab piltliku ülevaate 35–38 organi seisundist. Südame veresoontest, seedeelundkonnast üldse ja igast elundist eraldi. Samuti on selle uuringuga võimalik saada ülevaade vitamiinide ja mineraalide puudujäägist, allergiatest, toksiinide ja raskmetallide ladestustest ning amino- ja rasvhapetest.

Seega võimaldavad näidud anda soovitusi, kuidas elustiili parandada?

Jah, soovitusi saab anda tuvastatud puuduste järgi. Osa on üldisemat laadi, osa konkreetsemad. Aparaat on abivahend, mitte absoluutse tõe allikas, täpsemad diagnoosid ja soovitused sõltuvad tuvastatud näidustustest.

Oled võtnud südameasjaks anda koolitust üleminekuikka jõudvatele ja jõudnud naistele. Mida see sisaldab?

„Elada täisväärtusliku naisena 40+“ on koolitus, mis vaatleb sellises tundlikus eas naiste elukvaliteedi etappe. Üleminekuiga võib puudutada nii 35-aastaseid (indutseeritud enneaegne menopaus), kui ka 60–70-aastaseid naisi, nii et vanusepiir ei ole määrav. Iga naine saab ennast ise aidata, et elu oleks täis rõõmu ja naeru, nahk pakataks värskusest ning keha oleks valmis tangorütmis tuult keerutama. Kursusel räägin, mis see üleminekuiga on, mis sellega kaasneda võib, kuidas sellesse suhtuda ja mida ühe või teise nähu korral ette võtta. Üleminekuajal võib tekkida neuroose, veri tulvab aeg-ajalt pähe, naist vaevavad kuumahood, mõni higistab öösel ja päeval, tuleb ette unehäireid, liigesed võivad valutada, nahk võib kuivada, pea valutada ja süda kloppida ...

Miks on vaja sellest rääkida?

Neist ja teistest asjaoludest võib tuleneda terviseriske: uriinipidamatus, luude hõrenemine, vererõhu tõus, südamehaigused... Meeleolumuutused võivad päädida depressiooniga. Praktiliste nõuannete ja näidete varal räägime, kuidas stressi hallata ja toituda, unekvaliteeti parandada ja end taimedega abistada.

Milliste taimedega?

Punane ristik sisaldab taimset östrogeeni. Teaduslikult on tõestatud, et ristik vähendab naistel üleminekueast tingitud kuumahooge ja aitab tugevdada kuiva või õhukest tupelimaskesta. Valge ristikuga saab vältida või leevendada ateroskleroosi. Reuma, podagra ja üldse liigesehädade puhul vaigistab valge ristiku tee valu.

Õisikuid võetakse klaasi keeva vee kohta 2–4 sl, lastakse ligemale kümme minutit sooja seista ja juuakse 3–4 korda päevas umbes veerand klaasi.

Ürditee tarvis tuleb valada 10–15 g kuivatatud ja peenestatud taimeliiter keeva vett, lasta kinnises nõus umbes 15 minutit tõmmata ja juua 2–3 klaasi päevas.

Mida ristikust veel teha saab?

Ristikutinktuuriga tehakse kompresses. 20 g õisikutele valatakse pool liitrit viina ja suletakse korgiga. Pudelil lastakse kümme päeva päikselises kohas seista. Tinktuuri võetakse 1–2 sl päevas ka sisse. Kõiki ristikupreparaate on soovitatav võtta pool tundi enne sööki.

Tehakse ka ristikuvanne: ürdil lastakse kuumas vees vähemalt tund aega tõmmata. Sellised vannid mõjuvad hästi reumahaigetele.

Valge ristiku õisikutega võib liigesevalu puhul teha ka mähiseid. Leotage õisikuid kuumas vees, hoidke puuvillast riidet kümme minutit tõmmises, laotage see siis valutavale liigesele ja katke soojalt kinni. Samamoodi valmistatud mähis, kuid koos peenestatud sibulaga, ravib paiseid. Paisete puhul on pehmedava vahendina kasutatud ka värskeid valge ristiku lehti.

Ristik pole ju ainult ravimtaim, vaid seda kasutatakse ka maagias.

Ristik toob õnne ja sobib seetõttu rahataskusse. Vanarahvas teadis rääkida, et üheleheline ristik toob edu, kaheleheline jõukust või armastust, kolmeleheline kaitseb, neljaleheline tõrjub kurja ning toob õnne ja tervist, viieleheline tõmbab raha ligi. Vannivette pandud aasristik aitab rahaasjades. Et noorem välja näha, lisage ristikut pesuveele.

Ristikuleht on ka religioosne sümbol, näiteks varakristluses seostati seda taime kolmainusega. Druiididel on ristik olnud püha ja iirlastel on ristikheinaleht praegugi suve sümbol. Taanlastel on ristik rahvuslill.

Et kurja peletada, pannakse ristik kolmeks päevaks äädikasse ning piserdatakse seejärel ristikuäädikat maja igasse nurka. Ristikusuits aitab piiluda teistesse reaalsustesse. Selle taime energia on täis maagiat, see kutsub naistes esile sensuaalsust ja meestes ühtekuuluvustunnet ning suurendab mõlema poole seksuaaliha.

Kes sinult abi otsivad?

Abivajajate hulgas on igas vanuses naised ja mehed ning vaevuste ja kaebuste loetelu on pikk. Paljud on eakad inimesed, kes ei ole tavameditsiinist abi leidnud, või nooremad, kes hoolivad oma tervisest ega taha süüa tablette.

Ma räägin, kuidas nad saavad ennast ise aidata. Mu juurde tuli 70-aastane proua, kes võttis haigete liigete tõttu kolm korda päevas valuvaigistit. Nii oli ta teinud

viimased kolm aastat. Pool aastat pärast meie esimest kohtumist ta enam valuvaigisteid ei vajanud. Kasutasime viirukipuuõli, punktimassaaži ja mähiseid. Rõhutan, et kui oled noor, siis võid lubada endal laiselda, kuid eakas inimene peab liikuma. 70-aastane inimene peaks päevas liikuma paar tundi, seda vajavad tema liigesed ja kogu keha.

Aga ka noortel kipub tervis käest libisema. Neil napib enda tarvis aega ja tervis ei ole neile esmatähtis: nad loodavad, et haigus läheb ise mööda. Õnneks lähevadki paljud tõved ise mööda, sest inimese organism on loodud end tervendama, kuid mitte alati ei möödu need jälgi jätmata. Noored unustavad või ei oskagi puhata, see tundub olevat eestlaste üleüldine viga. Minu juures käib noori, kes võtavad kuus korra aega, et energiad uuesti liikuma saada, sest haige olla on aja- ja rahakulukam.

Õnneks on tervislikkus hakanud populaarsust koguma. Inimesed panevad rõhku nii füüsilisele kui vaimsele tervisele. Olen saanud abiks olla ka neile, kes soovivad kaalus alla võtta. Eraldi peatüki võiks pühendada nikotiini-, kanepi-, alkoholi- või muust sõltuvusest vabanemisele.

Sa valmistad ka ise teesegusid, millel on huvitavad nimed.

Jah, näiteks teesegu „Lilleke rohus“ on mõeldud leevendama hormoonidest ja kliimaksist tingitud vaevusi. Kasulik on see ka unehäirete, peavalu ja depressiooni puhul. „Meelepuhkus“ vaigistab vegetatiivset närvisüsteemi, aitab keskenduda, puhata ja sügavalt magada, leida tasakaalu. See teesegu lõdvestab soole- ja südamelihaseid, vähendab lihas- ja närvipingeid; valukolded leevenevad ja häirivad mõtted jäävad tagaplaanile. Olen sellesse segusse pannud naistepuna, lavendlit, hobumadarat, punet, põdrakanepit ja veiste-südamerohu.

„Päikese“ tee on armastusekutse, suurendab läbi keha voolava energia hulka ja annab ettevõtjatele tasakaalustatud väge. Selle teesegu eeterlikud õlid vaigistavad põletikku ja valu. See sobib leevendama nii peavalu kui ka külmetushaigusi.

Mis on kõige lihtsam ja tähtsam tarkus, mida tahaksid inimestega jagada?

Inimesed elavad oma elu esimese poole tervist hävitades ja teise end ravid. Tegelikult tuleks tervisele mõelda kogu aeg, juba nooruses. Eestlased, õppige puhkama!

Lisa

Punase kärbseseene tinktuur on universaalne ravim

Angelika: „Annan teile punase kärbseseene tinktuuri tegemiseks kaks retsepti. Esimese puhul läheb vaja umbes 300 g värskaid seeni, kummikindaid, kaanega suletavat klaaspurki ja kanget alkoholi. Korjake väikseid kärbseseeni tervelt, keskmistelt võtke kübar ja pool jalga, suurtelt ainult kübar. Kasutades kummikindaid, tükeldage seened, pange purki ja tõstke see kolmeks päevaks külmikusse. Neljandal päeva kallake purgis olevad seened üle 0,4 l kange alkoholiga. Mina kasutan 80-kraadist viina. Seejärel pange purk 45 päevaks pimedasse ruumi ja loksutage seda aeg-ajalt. Vanasti maeti nõu aia veerde maa sisse. Seal on ühtlaselt jahe ja pime. Seejärel tuleb seeneviin kurnata läbi tiheda sõela või mitmekordse marli ja panna tumedasse klaasnõusse. Sisse võetakse tinktuuri 20-päevase kuurina kord päevas 30 minutit enne sööki. Esimesel päeval lisatakse veele üks tilk ning suurendatakse seejärel annust tilkhaaval kümneni. Siis hakatakse kogust vähendama, kuni 20. päeval võetakse taas ainult tilk. Pealemäärimiseks lahjendage 1 tl segu 50 ml veega. Enamasti pole inimestel aega 45 päeva oodata. Sel juhul kulub ära teine retsept, mille puhul kasutatakse ainult seenekübaraid. Lõigake need tükkideks, purustage blenderis vähese koguse vihmavee või jääst sulatatud struktureeritud veega, kurnake läbi mitmekordse marli ja lahjendage vahekorras 1:1 kange alkoholiga. Sellist tinktuuri võib kasutada kohe. Kui valmistate tinktuuri kuivatatud kärbseseentest, on soovituslik vahekord 20 g seenepulbrit 200 ml kange alkoholi kohta.

Milleks punase kärbseseene tinktuur hea on?

See toimib loodusliku antibiootikumina põletikuvastaselt; stimuleerib füüsilist ja vaimutegevust; kõrvaldab füüsilise kurnatuse ja pinged; aitab haavadel ja haavanditel paraneda; vähendab allergilisi reaktsioone; leevendab närvi, psüühika ja peaaegu funktsionaalse tegevuse häireid; kõrvaldab pea-, silma-, lüüsisamba- ja menstruatsioonivalud ning jäsemete värina ja krambid; aitab reuma, podagra, impotentsuse, katarakti, hulgiskleroosi, epilepsia, varikoosi, kliimaksihäirete ning liigese- ja nahahaiguste korral. Eriti palju on sellest tinktuurist abi vähi puhul, isegi kui haigus on viimases staadiumis. See aktiveerib vähi vastu võitleva immuunsüsteemiosa, pidurdab kasvaja arengut ega lase siiretel tungida

luukudedesse.

Tinktuur on vastunäidustatud lapseootel naistele, imetavatele emadele ja lastele.“

Intervjuu 2

Anne Tipner-Torn

Küsitles Sandra Otsus

Missioon aidata seljavaluga inimesi

„Olen olnud võimlemistreener üle 20 aasta. Kümme viimast olen pühendanud joogateraapiale, Hiina meditsiinile, tervendusviisidele ja süvameditatsioonile,“ räägib Anne Tipner-Torn endast. Rakvere kesklinnas asuv Selja-Jaam on tema missiooni tähtis osa.

Annelt on sageli küsitud, miks ta otsustas koos abikaasa Kalevi ja kolme pojaga kaks aastat tagasi Tallinnast ära tulla ja Rakverre kodu rajada. Anne ja Kalev on kahe aastaga ehitanud kodu ja selles asuva stuudio ehk Selja-Jaama positiivses energias tuksuvaks tervikuks. Ent miks ikkagi Tallinna asemel Rakvere? Selgub, et isegi suures linnas võib ruumi väheks jääda ja värsket õhust puudus kätte tulla. Selja-Jaam paistab seestpoolt märksa avaram kui tänavalt vaadates. Stuudio tundub igati sõbralik isegi kõige hullema seljavalu all kannatajale ning jätab alati lootuse, et siit saab abi. Värsket nurmenukuteed juues pajatab Anne, et korraldab kursusi ka Tallinnas ning räägib inimestele, mida nad saaksid oma selja heaks teha. Selgub, et ta on tervise ja seljaga ise hädas olnud – päris liikumisvõimetu.

„Tervikliku tervendamisprogrammi abil on võimalik selg ka ravimatuks peetud seisukorrast terveks ravida. Annan neid teadmisi iga päev inimestele edasi.“

Annel käib seljavalude lahendamine isemoodi: numbrite kaudu. See on tema eriline anne. „Numbrite abil on hea inimese tervisehädadele läheneda ja nende põhjusi mõista. Nõrgad ja tugevad kohad on meile enamasti karmaga kaasa antud. Kui seda teadvustame ja mõistame, kuidas pingeid maandada, saame tervist säästa ja karma lahendada.“

Kui sa ise seljaga hädas olid, siis keeldusid operatsioonist ja võitlesid end lõpuks ratastoolist välja.

Et paranemisvõimalus oli väike, siis ei lasknud ma endale operatsiooni teha. Alles hiljem sain aru valu tegelikest põhjustest. Nende juurde ma nüüd inimesi juhatangi. Enamasti ei tulene need füüsilistest vigastustest. Valu põhjus on meie tunnete, mõtete ja tegude kombinatsioon. Seejuures pole valu sugugi fantoom, see on olemas ja asub inimese energiakehas. Kui saame tekkepõhjuse teada ja selle endale teadvustame, siis – nii naljakas kui see ka ei tundu – kaob valu iseenesest.

Kuidas sobivad kokku haige selg ja liikumine?

Füüsiline liikumine tekitab endorfiine, mis parandavad enesetunnet. Ja veel: liikumine tähendab ka seda, et inimene võtab oma tervise eest vastutuse. See, et ma tookord haiglast ära tulin, tähendaski, et võtsin esimest korda oma tervise eest vastutuse.

Mis edasi juhtus, kui tookord haigena ja lõikuseta haiglast koju läksid? Arstid lubasidki minna.

Tegelikult on nii, et kui ütled haiglas arstile, et lähed ära, siis nii ongi. Õnneks on meil veel nii, et kedagi kinni ei hoita. Kui inimesed tulevad minu juurde tervisekonstellatsioonide tegema, siis näen tihti, et nad on andnud vastutuse oma kellelegi teisele – arstile või haiglale. Hiljem pole inimene rahul: arst ei teinudki teda terveks!

Ainus, kes saab sind tervendada, oled sina ise. Tõsi, kõrval võib olla mõni minusugune, kes annab juhtnööre või impulsse, mida sa teha võiksid. Näiteks võib sünniaja järgi näha igaühe karmat, vaadata, mida ta on tulnud siia tegema. Kui inimene karmat ei jälgi, siis tabab teda varem või hiljem seljavalu või mõni muu füüsiline häda.

Nii et 27-aastaselt sa ratastooli jääma ei nõustunud?

Üldse ei nõustunud! See on ju allumatus, kas pole? Mässajaloomus tuleb tervisele mõnes mõttes kasuks. Just see, et sa olukorraga ei lepi. Alati tuleb olla valmis otsima teist võimalust, kui esimene ei sobi. Kui üks uks langeb kinni, siis avaneb kusagil teine.

Olen aastatega aru saanud, et juhuseid pole. Kui sulle antakse haigus, siis tähendab see, et sulle anti ülesanne. Ja sinu käes on ka selle lahendus. Oma asi, mida sa kasutad: palvet või nägemust, otsid ise midagi või talitad kellegi nõuande

järgi. Igatahes on lahendus juba olemas. Sinul tuleb see leida, muidu poleks seda probleemi sulle antud.

Nii et seljahäda anti sulle 30 aastat tagasi selleks, et lahendaksid eluülesande?

Jaa, et lõpetaksin senise tegevuse, mis ei olnud minu karma. Ei olnud see, milleks olin siia maailma tulnud.

Kas mõtled selle all kunstiakadeemias õpitud eriala?

Ka seda. Olen nende aastate jooksul aru saanud, et ei saa elada üksnes iseenda jaoks. Ei ole minu karma elada selleks, et luua endale materiaalseid väärtusi. Ma ei ütle, et see peaks käima kõigi kohta. See on puhtalt minu karma kaart. Kui teen kellelegi konstellatsiooni analüüsi, siis pean tihti ütlema vastupidist: et tervisehädad kaoks, tuleb inimesel hakata elama enda jaoks. Ei ole nii, et kutsun kõiki üles olema ohvrimeelne ja elama teiste heaks. Kuid minu tee on selline.

Aga võib ju olla ka nii, et mingil ajal elad iseendale, aga hiljem peab sind olema ka kõigi teiste jaoks ning su enda heaolu lükkub tagaplaanile.

Jah, nii võib olla. Tihtipeale juhindun oma konstellatsioonides Saturni energiast. Näen, et kui Saturn on teinud esimese ringi ära, inimene on siis 28–30-aastane, toimub mingi muutus. Saturni teisel ringil on oma nüansid, saabuvad 40. eluaastad ja väljenduvad igäihe enda võnked. Laias laastus tuleb just pärast 30. eluaastat see aeg, kui peame hakkama täitma oma elu eesmärgi.

Sünnipärane karma on nagu mugavustsoon, selles on turvaline elada. Pean tunnistama, et ka mina elasin 30. eluaastani mugavustsoonis, kus lootsin, et küll keegi teine aitab, hoolitseb ja vastutab minu eest. Eks ma vastutanud mingil määral ka ise, aga tagantjärele on küll tunne, et ega ma ennast usaldanud. Oli alati ikka veel keegi teine, kellele toetuda, kui läheb raskeks.

Kas numbrite karma jõudis sinuni koos seljahädaga või on need kaks teineteisest lahus?

Mul on numbritega alati olnud eriline side. Juba sellest ajast peale, kui ennast mäletan. Olin alles pisike, kuid teadsin täpselt ette, mitu trepiastet kuskil on. Teadsin ka eksamipileteid ette. Numbrite nägemises on oma nõksud, see võib ka risti vastupidi toimida. Näiteks võid tõmmata endale eksamipileti, mida kõige rohkem kardad.

Sisetunne ütleb, mida ma tohin teha ja mida mitte. Mõnda asja ei saa ma materiaalse tausta pärast teha, et ei raiskaks ennast ära. Kas või lotopiletite võidunumbreid „vaadata“. See tuleks kõne alla vahest ainult siis, kui ma ei jätaks võidetud summat endale, vaid annetaksin heategevuseks.

Üldiselt on nii, et kui inimest näen, jooksevad tema numbrid mulle kohe ette, kuid ma ei kiirusta. Kui on küsimus, tuleb alati ka vastus.

Aga tagasi selja juurde. Miks enamik eluraskusi ja hädasid just seljas välja lööb?

Kui inimese eluülesanne on raske ja erineb mugavustsoonist, siis ei taha ta 30. aasta piiri ületades eluga edasi minna. Et Saturn liigub samamoodi kui meie DNA, siis on eluülesanne igas keharakus olemas ja sunnib meid endaga tegelema. Selle eest pole pääsu. Pole mingit võimalust eluülesande täitmisest kõrvale hoida. Keha annab meile sellest märku valuga või muud moodi. Seetõttu hakkabki inimene oma eluülesannet täitma ja kui ta seda ikka veel ei tee, tuleb järgmine katsumus või kannatus.

Mõni eluülesanne on väga raske, aga see tuleb täita. Võin öelda, et kui inimene on nõus minu kahetunnise jutu ära kuulama ja läbi tegema, on ta abi saanud.

Kui reklaame uskuda, siis aitavad seljavalu vastu geelid ja toidulisandid. Mida sa nendest arvad?

Muidugi on võimalik seljavalu leevendada ravimeid võttes, mineraalide ja vitamiinide taset tõstes, närve tuimestades... Aga see lahendus on üksnes ajutine. Kõige parem leevendaja on antidepressant, kui sa ei taha põhjusega tegelda.

Minu juures on käinud ka neid, kes tahavad, et teeksime ainult harjutusi, sest nad ei taha põhjust teada, ei ole selleks veel valmis. Ma olen sellega nõus. Inimene tunnistab, et põhjus on olemas, ning teab, et võin hakata selles „kaevama“. Tuttav astroloog on öelnud, et kuna mul on Saturn kaheksandas majas, annab see „kaevamiseks“ harukordse potentsiaali ja võimaldab jõuda kõige sügavamate tagamaadeni, kuhu paljud ei taha vaadata.

Püüdlen selle poole, et olla täiesti aus. Olen oma elus tegelnud kõikvõimalike süsteemidega, õppinud Hiina meditsiini ja meditatsiooni ning oskan panna tarokaarte. Budism on mulle väga lähedane, kuigi ei saa öelda, et ristiusk pole. Ei

ole ju vahet, kuidas sa kõrgemate jõududega ühendust võtad. Kõik need teadmised on lisandunud järk-järgult.

Oled käinud maailma eri paigus. Õppisid Hiinas ja Indias. Kas kujutaksid endale ette, et elaksidki seal?

Üheselt ma vastata ei saa. Hiinas tundsin ennast väga hästi, Indias üldsegi mitte. Häiris võib-olla sealne vibratsioon, need ei ole minu inimesed. Indias tundusin endale suure ja aeglase valge inimesena, kes ei suuda aduda, mis ümberringi toimub. Hiinasse läheksin võimaluse korral kas või kohe uuesti õppima.

Kui inimene sinu stuudio uksest sisse astub, mis edasi saab? Kas vaatad talle otsa, numbrid hakkavad jooksuma ja eluülesande trips-traps-trull joonistub paberile?

Kõigepealt tahan temaga rääkida. Inimene peab oskama oma muret ja küsimusi sõnastada. Näiteks hiljuti käis minu juures noor naine, kes tahtis teada, mida ta peaks elus edasi tegema. Kui on küsimus, siis saab vastata.

Kas oled üritanud aidata ka neid, kes pole abi otsesõnu küsinud?

Olen, kuid see on sama mis vastused prügikasti visata. Ma juba annan infot, kuid kohe ütlen endale: Anne, hoia suu kinni, inimene ei ole küsinud! Tegelikult ei ole tal seda vastust praegu vaja.

Vahetevahel olen saanud aidata neid, keda pole ihusilmaga näinudki. Ei ole suurt vahet, kas kohtume silmast silma või räägime telefonitsi ja ma teen õhtul mingi toetava rituaali. Aga ainult siis, kui inimene tahab. Ka siis, kui ta soovib abi oma lastele. Teen seda ainult kõrgemate jõudude kaudu. Ma ei saa öelda, et tegija olen mina ning et see alati ja kõiges aitab.

Sa lõpetasid kunstiakadeemia klaasikunsti erialal, samuti oled õppinud graafikat. Kas kasutad tundlikke kunstnikumeeli ja -oskusi ka praegu?

Olen teinud palju näitusi ja kursusi, õpetanud inimesi ingleid maalima, klaasile graveerima... Olen aru saanud, et see, kes oskab ennast väljendada, saab end paremini tundma õppida. See on piiride kompamine.

Mingil ajal mõistsin, et seda kõike ei tohi väga palju teha. Seljavalu näitab enamasti, et inimene teeb midagi liiga palju või oma tahte vastu. Sellest ei saada tihti peale aru, sest ühiskond ja kodune kasvatus häälestavad meid tegema

väsimusest hoolimata tööd, kartes, muidu suureme nälga... ja nii me ennast kulutamegi. Tekivad psüühiline ja füüsiline pinge.

Millal sul endal selg viimati valutas?

Sellest olen ma õppinud ja võin ka teisi õpetada. Üks väike seljavaalu oli siis, kui noorim laps sündis, aga see oli ühepäevane episood. Miks see juhtus? Eks ma tahtnud väga tubli olla, laps oli ühe käe peal, teisega kiskusin umbrohtu. Paar tundi sain rohida, siis andis selg end tunda. Kuid selleks ajaks olin targaks saanud, polnud enam suhtumist, et ah mis siis, raban edasi. Kõigepealt panin lapse vankrisse, siis tegin mõned vabastavad harjutused. Kõige tähtsam on endale teadvustada, kust sa seljavaalu said ja mida sa enda vastu teed. Sa ei pea olema ülitubli ega kellelegi midagi tõestama. Oled selletagi vajalik ja väärtuslik.

Näib, et selg on tänuväärne organ, mis peegeldab meie ülemäärast tublidust ja eksimusi.

Just! Surume emotsioonid alla ja teeme hea näo pähe. Selg on esimene, mis eluvaledest väsib. Teadus on tõestanud, et perifeersed lihased võtavad kõigepealt pinge endasse. Tekib stressile iseloomulik ajutine hapnikupuudus ning pikad perifeersed lihased võtavad valu üle. Ka joogateraapiast leiab selle kohta tõestust.

Kas vaatad inimese selga ka lähemalt?

Ma vaatan rühti, sest olen õppinud ka metameditsiini. Kehapooled räägivad ühteist. Hoiak annab palju infot. Kui panen käe selja peale, siis näen selles inimese eelmise päeva sündmusi ja stressi ning sedagi, millest need on tingitud. Inimese keha on kõige parem alateadvuse peegeldus. Me ei saa oma selga ja rühti muuta, et hädasid teiste eest varjata. Tegelikult pole võimalik ilustada.

Inimene räägib oma seljast ja näitab, kus tal valutab. Ütlen, et räägime nüüd sellest, mis tegelikult viga on. Seepeale tuleb tavaliselt vastus, et ei tal ole midagi muud häda, ainult selg valutab. Muidu olevat elu korras ja ta ise õnnelik. Psüühika ja füüsiline pool on alati üks tervik. Pole võimalik, et üks pool on mäda ja teine pool terve.

Kas ta saab valust lahti, kui muudab oma elu karmast lähtudes?

Minu arvates on peamine, et ta endale probleemi teadvustab. Muutus tekib vaikselt. Pole vaja lubada, et homsest hakkab jooksmas käima ja tervislikult sööma ning olen üldse tubli. Selline otsus on hea asi, aga kõige tähtsam on

teadvustus. Sinu ellu hakkavad sattuma õiged inimesed. Sa ei pruugi seda märgatagi, kuid su elus toimuvad arengud. Seljas annavad muutused end tunda pikema aja järel.

Küllap on sinu Selja-Jaama põhjust tulla neilgi, kel on rüht sirge ja selg valust vaba. Mida toredat selles majas veel pakutakse?

Teen seljahädaga inimestele nii individuaal- kui ka rühmatraapiat, korraldan loenguid ja koolitusi, mis aitavad seljavalust vabaneda. On hulk lihtsaid harjutusi ja nippe, mida esimeste seljapingete ilmnedes saab kasutusele võtta. Korraldan ka Hiina meditsiini ja joogateraapia koolitusi. Samuti teen südant ja närvisüsteemi tugevdavate ning stressist vabastavate harjutuste seminare.

Kas Rakvere on sind omaks võtnud?

Täiesti! Ma tunnen ennast siin palju kodusemalt, kui olen tundnud Tallinnas elades. Siin on suurepäraseid, imelised inimesed. Olen hea koduneja, mul pole suurt vahet, kus elada – kas või pool aastat ühes, pool teises kohas. Minu meelest annab see arenguvõimaluse ja hea tunde, et sul pole siin elus midagi peale selle, mis sa ise oled. Lähed uude kohta ja sul ei peagi olema mingeid sidemeid.

Ringi liikudes õpid, kes sa ise oled. Õppisin Peterburis füsioloogiat. Seal mõistsin, et kõige tähtsam on kindlustunne ja selle annab meie keel. See on põhjus, miks ma ei läheks kunagi teise riiki päriselt elama.

Lisa 1

Anne Tipner-Torn endast:

„Olen läbinud Eesti Olümpiakomitee rühmatreeningute koolituse. Treeneritööd alustasin 1995. aastal. Aastate jooksul on mind üha enam paelunud Idamaade filosoofiast pärinev terviklik inimesekäsitus.

Seljateraapia juurde juhtis mind mu enda seljavalu. Kasutan nii treeningul kui nõustades moodsa füsioloogia teadmisi, ühendades neid Hiina meditsiini, joogateraapia, *shindo* ja transpersonaalse psühholoogia võtetega.

Lähenen igale inimesele isiklikult. Igaühel on võimalus häda põhjused teada saada ja valust vabaneda. Loodan, et saan neile abiks olla! Minu telefon on 5645 3219.“

Lisa 2

Selja-Jaamas mängitakse džembet!

Džembe on löökpill, membranofon. Seda mängitakse sõrmede ja peopesadega vastu nahast membraani lüües. Selja-Jaama trummimängijatest on kasvanud mõnus seltskond ning volbriööl rõõmustati linnarahvast. Igäihel on oma trumm. See on kirjutamata seadus, et võõrast trummi ei näpita. Anne seletab džembe headust järgmiselt.

„Kasutame mängides vasakut kätt, mis muudab parema ajupoolkera aktiivsemaks. Selle tulemusena paraneb õpiedukus ja suureneb loovus, elu muutub lähedamaks ja kergemaks! Ühtlasi on trummi mängida lihtsalt rõõm ja mõnu.“

Džembet mängitakse Selja-Jaamas reedeõhtuti ning kõrvale juuakse teed ja lauldakse. Anne soovitab võtta sõber kaasa ja tulla proovima.

Intervjuu 3

Anu Rootalu-Wachsmann

Küsitles Aive Antsov

Ühendab Eestimaa looduse Tiibeti meditsiiniga

Anu Rootalu-Wachsmann on Tiibeti meditsiini Eestisse tooja ja selle valdkonna hinnatud nõustaja. Viimastel aastatel on ta viljelnud ka šamanismi ning püüdnud ühendada meie enda loodusravi kauge Idamaa tervenduskunstiga.

Kui küsin Anult, kas tohin nimetada teda Tiibeti meditsiini arstiks, vastab naine kohe, et Läänes ta ennast nii kutsuda ei saa. Kuigi kvalifikatsioon on käes, ei ole ta piisavalt praktiseerinud sealsete professionaalide käe all. Ent Tiibeti meditsiini terapeudiks võivat ma teda kutsuda küll. „Ametlikult olen täiendmeditsiini ja loodusravi terapeut,“ lisab ta.

Tiibeti meditsiiniga on Anu tegelnud aastast 2002, kuid Tiibeti budismi on järginud 35 aastat. Juba teismelisena esoteerilist ja budistlikku maailmapilti uudistanud Anule oli meditsiinihuvi vaimse arengu loogiline jätk. Nii sai panna kokku budismi filosoofilise maailmapildi ja igapäevase praktilise elu.

„Tiibeti meditsiin sobib Eestisse hästi – just looduse poolest,“ leiab Anu. „Tiibeti taimed ja ravimeetodid klapiivad meie looduse ja loodusraviga.“

Jah, inimesed on erinevad, ühed loodusravijad suudavad haarata sadat asja korraga ja viljelda kümneid meetodeid, teised lähevad sügavuti ja eelistavad üht

kindlat ravisuunda. Viimaste hulka kuulub ka Anu, kes on jäänud Tiibeti meditsiini juurde. Viimased aastad on ta selles vallas tegutsenud pühitsetud šamaanina.

Alustuseks küsin, mida eriti imelist oled sa ise Tiibeti meditsiinist saanud.

Mul endal ei ole olnud sellist häda, mis sundinuks Tiibeti meditsiinist abi otsima. Minu tervise alus on see, et mu meel on rahulik. Tähtsad on ka õige toitumine ja eluviis. Üks viis tervist hoida on püsida terve, teine on haigusi ravida. Kui tead haiguste põhjustajaid ning suudad neid vältida, siis püsid terve. Tiibeti meditsiin on aidanud mul väikesi tervisehäireid vältida ja parandada. Ja kui tekib mingi häda, siis tean, millest see tuleb.

Küsin siis teistmoodi: mis sind Tiibeti meditsiinis kõige enam huvitab ja paelub?

Kogu süsteem, mis on tohutult suur ja lausa vapustav. Mida sügavamale lähed, seda rohkem saad aru, kui vähe sa tead. Kui asjaga tegeled, siis avanevad järjest uued nüansid. See on elu osa. Praktiline asi. Sealsed meditsiinitekstdid on kogemuslikud, elulised.

Kunagi küsiti, mis minuga juhtus, et budistiks hakkasin. Arvatakse, et siis peab olema inimese elus midagi juhtunud. Aga ei pea. Ilmselt on see, et budistiks hakkasin ja Tiibeti meditsiini jõudsin, minu karma. Minu kaudu jõudiski see õieti Eestisse. Mitte spetsiaalselt, aga kukkus nii välja. Läksin seda huvi pärast Tiibetisse õppima ajal, kui siin ei teadnud keegi sellest veel midagi. Ja nüüd on Eestis arvestatav seltskond Tiibeti meditsiini viljelejaid.

Veel suhteliselt hiljuti oli Tiibeti meditsiin suletud süsteem ja seda viljeldi üksnes kodumaal. Hiinlased jõudsid oma meditsiiniga Euroopasse varem kui tiibetlased. See, et Tiibeti meditsiin läände tuli ja populaarseks kujunes, on viimase kümne aasta teema. Minu õpetaja, kes ka Eestis käib, on haruldane selles mõttes, et suudab anda Lääne inimesele õpetust talle sobivas võtmes, nii et ta sellest aru saab. Varem arvati, et Lääne inimene ei mõistagi Tiibeti meditsiini, sest selle õppimise viis on nii erinev.

Klassikalist Tiibeti meditsiini õpitakse nii, et ees on tekst „Neli tantrat“ ja õppija hakkab seda lahkama, lause-lausel pähe õppima. Tekst võib algul tunduda imelik, sest on vana ja iidse kontekstis ning sellest on raske aru saada. Nii tekkiski

arvamus, et Lääne inimene ei ole võimeline seda mõistma. Aga on küll. Tuleb lihtsalt osata seletada seda nii, nagu Lääne inimene mõtleb.

Kas Tiibeti meditsiini tekstid on juba iseenesest tervendavad või sisaldavad tervendamise saladusi?

See on konkreetne meditsiinitekst, mis pärineb VIII sajandist või veel varasemast ajast. See on õpik, väga tõsine meditsiin, mitte mingi umbluu. Seal on anatoomia, füsioloogia, loote areng, haigused ja muu. Tiibeti meditsiini tekst võtab läbi kõik kolm tasandit: keha, energia ja meel/teadvus.

Millest tekivad Tiibeti meditsiini järgi haigused? Kas meeleseisundist?

Jah. Sellest räägitakse juba Lääneski, et kõik hakkab pihta meelest. Kõigepealt tekib mingi negatiivne emotsioon või kogemus, mis ajab energiad sassi. Algul „haigestub“ energeetiline tasand. Ja kui see kestab kaua ning lisanduvad ka välised impulsid, nagu vale toit ja eluviis, liiga kuum või külm energia, siis avaldub haigus füüsilisel tasandil.

Kui vihastad ja viha jääb sind pikalt vaevama, siis on keha pinges. Viha on maksa ja sapiiga seotud tuleenergia. Kui viha jätkub, siis tuleenergia muudkui kuumeneb. Ja kui süüa veel kuumendavaid toite ja rahmeldada füüsiliselt – iseäranis kui teha kuuma ilmaga sporti –, siis võib meele tasandil olev viha vallanduda füüsilisel tasandil maksa-, sapi- või verehaigusena. See oli näide, kuidas avaldub sisemine mehhanism väliselt. Miski ei teki tühjalt kohalt.

Kui armastaval inimesel on konflikt negatiivsema inimesega, kas too võib teda ka alateadlikult mõjutada?

Asi on siis ikka karmas: miks selle negatiivse inimesega koos ollakse või suheldakse? Kui keegi tundub negatiivne, siis võime loomulikult minna endast välja, aga me ise mõtleme suhte negatiivseks. Me võime tahta teisele midagi, mida tema ei taha, ja mõelda siis, et teine on süüdi.

Tegelesin kunagi astroloogiaga ja sain aru, et tihti saavad inimesed eri suhetest sarnaseid õppetunde. See teema on nende elus üleval. Mõnes perekonnas ongi kogu aeg haigused, põlvkondade viisi. Ja mõni perekond on põlvkonniti väga tugev.

Mina vaatan seda budistlikust seisukohast: elu on mitmekülgne, tervikpilti me oma meeles ei näe. Inimesed ei tegele iseenda ja oma meelega. Kui millegagi

tegelevad, siis ehk füüsilise kehaga. Aga see kestab kõigest 50, 60 või 70 aastat ja siis on läbi. Üksnes teadvus on jätkuv. Aga selleni me ei jõua.

Kui saad meelerahu tagasi, siis tekivad positiivsemad suhted. Aga see ei ole lihtne. Elus õpitaksegi kannatuste kaudu. Kui elu läheb liiga heaks, jääb areng seisma. Jõudsin selleni siin metsatalus elades: kui tekib heaolu, siis arengut enam ei ole. Sellepärast ma metsas olengi.

Kolisid Tallinnast Nõmmelt äkki maale metsade keskele.

Nõmmelt kolisin Saksamaale mehe juurde. Viimased neli aastat oleme olnud Viljandimaal metsa sees. Omaette. Olen väga rahul. Ma ei taha siit üldse enam linna minna.

Kohtasin Saksamaal üht väga austatud Mongoolia šamaan, kes ütles, et olen šamaan, võttis mind õpilaseks ja andis mulle oma kodumaal šamaanipühitsuse. See tuli mulle üllatusena. Šamanism käib ju suguvõsa liini pidi. Ka Eestis on olnud šamanistlik traditsioon, kuid see on katkenud. Aga šamaan, vaimud on liini pidi olemas.

Šamaanina ongi õige elada looduses. Selle tunnetus aitab palju. See töögi meid siia tallu. Šamanismis olen pigem praktik kui teoreetik. Šamaaniks ei saa õppida, selleks sünnitakse.

Kuidas sa šamaanina loodusega suhtled?

On peenem tunnetus, teised tajud. Seda ei saa kirjeldada. Kõik on tegelikult üks. Loodus on sinu osa. See on sinu kodu. Kellel looduse tunnetus on, sellel on, ja kellel ei ole, sellel ei ole. Välja seda ei mõtle.

Kas võtad inimesi vastu ja nõustad neid?

Jah, nüüd on mul siin vastuvõturuum juba valmis – rehetuba. Ja inimesed käivad. Elamine on vaikselt laienenud. See on uus koht ja tuleb sisse elada. Ega me mingit reklaami tee. Talvel olen käinud Tallinnas inimesi vastu võtmas, aga eelistan olla ühe koha peal.

Oled Tiibeti meditsiini asjatundja ja ühtlasi šamaan. Kumma poolega sa inimesi aidad?

Nii Tiibeti meditsiini kui šamanismiga. Oleneb sellest, mida vaja on. Konsultatsioon on klassikalise Tiibeti meditsiini oma: pulss, uriin, keel, meeleorganid. Sõltuvalt sellest, mis häda on ja kust see on tulnud, saan aru, mida

tuleb inimesele teha.

Kas eestlane usaldab Tiibeti meditsiini?

Kes tulevad, need usaldavad. Neid, kes ei usalda, ma ei näegi. Alati on olnud ka skeptikuid ja neid, kes otsivad midagi. Kes tahab iseendaga tegelda, ennast mõista ja terveks saada, see otsib abi loodusravilt. Kes on tabletiusku, see ei tule – tema käib teises kohas.

Milliste Tiibeti meditsiini võtetega sa tervendad?

Praegu põhiliselt nõelravi ja moksa ehk punktide soojendusega. Kuppudega ka. Aga kõik sõltub haigusest. Mõnel puhul sobib hästi punktimassaaž. Ravivõtteid on palju ja need on mu kodulehel kirjas. Ainult et nii see ei käi, et valid välja ja helistad: tahan seda! Ravi üle otsustab terapeut. See ei ole spaa, kus valid paketi. Meetod oleneb sellest, mis viga on ja mis selle vastu kõige paremini sobib.

Kas kasutad budistina ka enda heaks mingeid vaimseid tervendusvõtteid?

Jah, ikka tuleb kasutada. See on õigupoolest kõige tähtsam. Loomulikult on vaja teisi aidata ja elukutset hoida, aga kui meelt ei treeni, siis saad küll kogemusi ja õpid, aga areng on aeglane.

Kogu aeg on vaja teadvustada ja olla teadvel ning teha ka meeleharjutusi. On igasuguseid aegu, vahel harjutan rohkem, vahel vähem. Ma ei ole robotinimene, pigem tundeinimene. Mitte nii, et kõik käib päevaplaani järgi nagu kellavärk. Eks selliseid inimesi ole ka. Aga mingil ajal muutub iga eluhetk praktikaks. Ei peagi alati maha istuma, et mediteerida.

Muidugi tõmbun mõnikord üksindusse, aga teadvel olen kogu aeg. Püüdlen selle poole. Et kõik on üks. Mitte nii, et viis minutit oled üks inimene, siis teine ja hiljem kolmas. Olen suurema osa elust olnud budist. Ma ei oskagi seda praktikate asja lahti seletada. Vaimne praktika on loomumane.

Palju aastaid tagasi rääkisid intervjuus, kuidas võtad päevi, et olla pikemalt kodus retreiidis. Kas teed ka praegu nii?

Jah, siin maal on hea kodust retriiti teha. Suvel on keerulisem, talvel lihtsam. Suvel on põllu- ja aiatööd, kogu aeg on midagi käsil. Ei saa nii, et istud sees ega tule aeda vaatamagi. Võib-olla kunagi saab. Nüüd on mul maal neljas aasta, hakkan vaikselt aega optimeerima, pole enam hommikust õhtuni põllul. Jagan aega, et seda jätkuks ka muuks.

Kuidas retriit tervendab?

Sel ajal töotan oma meelega, mediteerin. Meel rahuneb, energiad lähevad tasakaalu ja füüsilised vaevused kaovad. Mul ei ole tervise kohta karme asju rääkida.

Inimesel pole tavaliselt aega oma tervise eest hoolitseda. Alles haigena hakkab ta lõpuks endaga tegelema ja edeneb hästi. Siis võibki öelda, et haigus on õnnistus, sest muidu poleks inimene end käsile võtnud. Aga haigus võib olla ka karmast. Ja olla seotud teadvustamisega. Igal inimesel tuleb endaga tööd teha.

Budistlik eluviis on sinu tervist siis nii hästi hoidnud, et haigusi ei olegi?

Ikka on, ma olen juba üle viiekümne. Kui aus olla, siis on mul tervisega vedanud. Kuid vahel on ikka midagi. Igaühes, kes pole valgustunud, on potentsiaal haigestuda, sest meis on meelemürke ehk negatiivseid emotsioone. On vaja keha kuulata ja hoida.

Kuidas keha kuulata?

Soovitan panna lapsed sporti tegema. Mina alustasin viieaastaselt. Spordi kaudu hakkad oma keha kuulama ja tunnetama. Kui inimene midagi ei tee, siis asub ta peas ega tea üldse, mida keha teeb. Sportlastel ei ole probleemi, kuidas oma keha kuulata. Keha on vaja sidet pidada. Kui teed sporti ja võistled, siis pead ennast kokku võtma ja tunnetama. Arvan, et see on mulle kasuks tulnud.

Minnes tagasi looduse juurde – kas kasutad inimesi aidates ka taimi?

Jah, Tiibeti meditsiinis on taimed ja taimravi lai teema. Olen hakanud mõistma, et ravimid on vaja leida kohapealt. Me ei pea neid Himaalajast tooma. Läänes on Tiibeti meditsiin moodi läinud ja et see on nii tõhus, siis tahavad kõik neid pille saada. Kohalikele Tiibeti vaestele on see teenistus, kuid ohuks on saanud röövkorjamine.

Meil on ju kohalikud taimed. Mul on taimede vastu lapsest saati huvi olnud. Nüüd uurin, milliseid Himaalaja taimi saab meie omadega asendada. Harin ennast tasapisi.

Mida soovitad külmaks ajaks? Milliseid ravimtaimi tarbida, et talv üle elada?

Mina ei kasuta ravimtaimi nii, nagu praegu moes: kõik joovad ravimteesid. Mina joon musta teed ja kohvi. Kindlasti ei maksa juua talvel rohelist teed, sest see

jahutab. Roheline tee on ka mingi moevärk. Kuumas kliimas on see hea. Piparmünt jahutab samuti. On vaja tajuda, mida taimetee kehaga teeb.

Kui on mingi haigus, siis võib teha konkreetset teed. Talvel kosutavad meid soojendavad asjad: või, õli, lambaliha. Tänapäeval hakkavad paljud taimetoitlaseks, kuid mina seda ei propageeri, eriti veganlust. Aga see on minu seisukoht.

Värskes smuutis ehk mahlakokteilis on koos toored asjad, mis halvendavad seedimist. Hea tervise tagab tugev seedetuli. See tähendab, et toit peab olema keedetud, aurutatud või küpsetatud. Kõik toortoidud rikuvad seedetuld.

Suvel, kui on palav, võib mõistagi süüa veidi ka tooreid asju, aga mitte palju. Need, kellel on seedetuli tugev, võivad süüa tooreid asju rohkem. Toortoitlus on praegusaja mood ja ühel päeval läheb see üle.

Toitumise teema on tihti libedale teele minek. Igaühel on oma teooria ja las olla. Mina jagan soovitusi konkreetsele inimesele – mis on talle hea ja mis mitte. Üleüldisi loenguid pidada on mõttetu.

Kust saab inimene kätte vajalikud vitamiinid, kui ei taha süüa apteegivitamiine?

Kui olin laps, siis tarvitati ainult mõnda vitamiini ja naerdi, et Ameerikas pistavad kõik pille ja toidulisandeid. Nüüd on need jõudnud meile. Kas toidulisandid on äri või on neid ka tegelikult vaja?

Mäletan, et linnas elades otsisin kevadel alati nõgeseid ja naate. Looduse keskel ei ole sellega muret. Keskkond, toit ja eluviis on siin täiesti teised. Maal sööd vähem ja hoopis teisi asju kui linnas, kuigi rahmeldad tööd teha. Ma olengi maal selleks, et teha seda, mis on elus tähtis. Olen teadlikult loobunud paljudest asjadest, mis muudavad mugavaks või raiskavad aega. Elus peab olema pingutust ja raskust – see avardab maailmapilti ja aitab mõista asjade olemust. Vähemalt minu puhul on see nii.

Lisa

Anu Rootalu-Wachsmann arvab, et maaelu on õpetanud teda nägema tervendajana asju teise nurga alt, laiemalt, loodusega kooskõlas. „Vahel tundub, et olen juba nii metsastunud, et ka mu maailmapilt on muutunud. Igaüks õpib oma elu ja kogemuse kaudu. See on tore. Ei olegi ühte õigust ega ühte tõde. Tõde

sõltub sajast asjast.“

Anu elab ja toimetab koos oma mehe Stefaniga Mulgimaal Maru külas. Ta on maale läinud linnainimene, kes õigupoolest ei teagi, kas elab ikka õiget maaelu. Aga ta vähemalt püüab. „Tallu kolida plaanisime pikalt, aasta aega. Sa pead selliseks sammuks valmis olema. Kui astud selle õigel ajal, siis on kõik hästi. Eks igal asjal ole oma aeg.“

Linna tagasi minna Anu ei kavatse. Maal peab ta mesilasi ja kasvatab taimi.

„Aga kui peale põllumajanduse on ka muid huvisid, siis ei ole võimalik kõike toiduks vajalikku ise kasvatada.“

Suur osa toitu on Anul praegu siiski omast käest võtta. Vajaduse korral käib ta korra nädalas 15 kilomeetri kaugusel asuvas poes. Vahel sõidab bussiga Pärnu. „Elame lihtsalt. Õigupoolest saab hakkama üsna vähesega. Riideid ei pea ostma, kohvikutes ei pea käima. Erilisi laene ei võta, et poleks millestki sõltuv. Et oleks vaba. See on minu arvates jama jutt, et maal saavad elada ainult rikkad. Maal saab elada igat moodi. Mul ei ole praegu vannituba, aga ega sellest saa lasta tujul langeda. See-eest on värske õhk. Kui elad linnas, siis nimetad koduks korterit või maja. Aga kui satun maal majast eemale, olen ikka kodus. See on eriline tunne. Olla kodus looduses.“

Intervjuu 4

Arvet Lõoke

Küsitles Helo Talva

Kahe ekstrasensi energiaga mees

Rakvere mees Arvet Lõoke väidab, et suudab mõtte jõul korrastada teise inimese sassi läinud eluenergia. Siiski on ta enda sõnul pigem nõuandja kui tervendaja, sest inimene peab oma tervise nimel ise vaeva nägema, keegi teine seda tema eest teha ei saa. Palju lugenud Arvetil on iga terviseteema kohta mõni teooria varnast võtta ja soovitusi puistab mees justkui varrukast. Kuulajal jääb valida, kas hakata hiljem ise asja põhjalikult uurima või lihtsalt uskuda tarka juttu ja toimida selle järgi.

„Lasksin endast teha mullu aurafoto. Sellel on indigosinine värv, mis viitab tasasele, kaastundlikule, heldele, idealistlikule ja rahulikule inimesele. Just selline ma olengi,“ kostab Arvet vastuseks küsimusele, kes ta on. Numeroloogina on mees enda kohta teada saanud, et talle on antud kahe ekstrasensi energia, mis tähendab, et ta suudab panna inimesi tegema enda tahtmist mööda. See aga ei tähenda, et ta teisi kuidagi kahjustaks. „Ükskord tukkus mu kõrval rongis mees, kes haies nagu kanalisatsioonikaev. Mõttes korrutasin järjepidevalt: „Mine ära!“ Soovisin seda kogu südamest. Äkki tõusiski mees püsti ja tormas teise vagunisse.“ Kui Arvet oli noorem ega tegelnud veel tervendamisega, kasutas ta pendlina niidi otsa riputatud sõrmust ning hakkas sellega vaatama suhteid ja haigusi. Siis ta veel ei teadnud, et kui sõrmus tiirleb, hakkab olukord või inimene paranema. Nüüd piisab isegi sellest, kui viibida tervendaja energiaväljas, sest sealt saab haige organ lisaenergiat ja hakkab paranema. „Kui keegi kurtis, et kõht valutab, panin käe haigele kohale, hoidsin kolm kuni viis minutit ning valu kadus. Tahtsin kogu südamest inimesi aidata ja seepärast peeti mind imelikuks.“

Kuigi Arvet on käinud intuiitiivteaduste koolis, peab ta end ikkagi iseõppijaks. „Pendel näitas, et saan sealt koolist kõigest kümme protsenti teadmisi. Mul olid algteadmised suuremad, kui seal jagati. Tegin siis juba numeroloogiat ja lugesin venekeelseid õpikuid. Isegi Oshot õppisin tundma, tutvusin tema tervendusprogrammidega. Olen uurinud ka neurolingvistilist programmeerimist, tarokaarte, käejooni ja pendlit ning vaadanud läbi joogaõpetused. Reiki võtetest kasutan mõnda kogu aeg,“ loetleb Arvet oma teadmisi.

Selleks, et mõtte jõul tervendada, on tervendajal vaja tunda peensusteni organismi ja iga organi talitlust. Ainult siis on võimalik teha kahjustunud piirkonnaga koostööd ja anda abi.

Mõttejõud ja sõnamaagia

Arvet töötab mõttega, seepärast saab ta inimesi aidata ka telefonitsi: korrastada vererõhku ja vaigistada valu. Kuid on ka neid, kellega on vaja tegelda kohapeal. Siis annab tervendaja soovitusi, kuidas end edasi ravida. „Inimene peab ise jätkama. Pole nii, et leevendust saanu ei pea enam pingutama ega oma elu muutma.“

Tihti tahetakse teada, kas tervisehäda või ebaõnn tuleneb needusest. „Selle näen kohe ära, vahel kontrollin pendliga üle. Siis teen energeetilise puhastuse ja tasanduse ning korrastan mõtted, alati ühest korrast ei piisa.“

Arveti juurde sattus emaks saada sooviv 35-aastane naine, keda arstidel polnud õnnestunud aidata. Tervendajal läks see korda. „See naine oli ise olnud soovimatu laps. Ja naba oli tal paigast ära. Nüüd tal on poeg ja tütar. Vahel põhjustab viljatust ema mõte, et ta ei saa lapsi. Piisab ka sellest, kui elukaaslane või veresugulased on lapse vastu. Vaatan olukorda muu hulgas klassikalise ja veeda numeroloogia abil. Nii saab selgust suhete, sobivuse, terviseprobleemide kohta.“

Et Arvet kasutab tervendades mõttejõudu, siis on väga tähtis roll sõnal. Sõltuvalt tahtejõust ja kavatsusest võib sõna kas tervendada või hävitada. Inimese mõtted, emotsioonid ja tunded väljenduvad sõnade kaudu ning on võimelised programmeerima alateadvust ja mõjutama meie ümber kulgevaid protsesse. „Sõnamaagias kasutatakse võimsa hävitusjõuga loitse. Ravianne on ainult neil, kelle hinges valitseb harmoonia. Suurem tervendusjõud on sõnadel, mida antakse edasi tänutundega. Vedelikud alluvad sõnade mõjule. Inimese organism sisaldab umbes 75 protsenti vett, seepärast avaldavadki loitsud ja pühitsetud vesi talle suurt mõju. Negatiivselt häälestatud seltskonnas tuleb olla eriti ettevaatlik. Väga mõjus on alkohol, mille juurde öeldavad toostid ja soovid on programmeerivad,“ seletab Arvet.

Kuuldes endale suunatud negatiivset infot, tuleks pesta jooksva vee all käed ja nägu ning kujutleda, kuidas vesi lahustab kõik halva ja uhub minema. Veel parem on minna samade mõtetega duši alla. Seejärel võiks juua klaasi vett, olles lausunud või mõelnud negatiivse programmi vastu kaitsva soovi. Pärast seda tuleb vett abi eest südamest tänada.

Elus ja surnud vesi

Kui juba jutt veele läks, räägib Arvet „elusast“ ja „surnud“ ehk elektrolüüsiga laetud veest. Tal on selle tarvis aparaat. Koostise poolest sarnaneb selline vesi vere ning lümfi- ja rakuvedelikuga. Nii ei ole organismil tarvis selle töötlemiseks energiat kulutada. Vesi haaratakse kohe ainevahetusse, mis kiireneb ja normaliseerub, ning sedaviisi kõrvaldatakse paljude haiguste põhjused. „Elus“ vesi vedeldab verd, et ka kapillaarid saaksid toitu.

„Elus“ vesi on aluseline, selle pH-tase on 7,45–12. See ergutab organismi, taastab immuunsüsteemi, parandab enesetunnet, aitab kahjustunud rakkudel uueneda ning toitainetel, vitamiinidel ja mikroelementidel imenduda. Ühtlasi paranevad selle toimele kiiresti mao- ja kaksteistsõrmiksoolehaavandid, lamatised, troofilised haavandid ning põletus- ja muud haavad.

„Surnud“ vee pH on 2–6,5 ning sellel on antiseptilised omadused. Happeline vesi takistab tõvestavate bakterite ja viiruste arengut ning desifintseerib nahapinda ja limaskestast. Ühtlasi suudab „surnud“ vesi väljutada liigseid sooli ning jääk- ja mürgaineid, vähendada liigesevalu ja alandada arteriaalset vererõhku.

Et ennast epideemiate ajal kaitsta, piisab sellest, kui nina ja kurku loputatakse kolm-neli korda päevas „surnud“ veega ning juuakse 20–30 minuti pärast klaasitäis „elusat“ vett. Aktiivveest on abi ka maohaavade, astma või gastriidi ägenemise ajal.

Arvet pani veetorule magneti, et saada struktureeritud vett. „Selline vesi suudab paremini rakku siseneda ja sealt väljuda. See hoiab hästi keha naatriumi ja kaaliumi tasakaalu ning puhastab verd. Arteriaalne veri liigub 11 meetrit sekundis, venoosne vähemalt sada korda aeglasemalt ning lümf veel sada korda väiksema kiirusega. Seega on mõistetav, miks vajame vett, et kõik kehavedelikud saaksid korralikult liikuda. Kui veri on paks, tekivad tursed, lööbed, peavalu ja muud hädad.“

Magnetit võib kasutada ka tervenduseks, kusjuures haiget kohta mõjutatakse miinuspoolusega, olgu siis tegu millise piirkonnaga tahes. Et veri sisaldab rauda, paneb magnet selle liikuma ja päästab lahti kapillaarid.

Peamiselt tullaksegi Arveti jutule tervisehädadega. Kõige raskem on tervendaja jutu järgi nendega, kes on juba operatsioonil käinud. Nende energiakanalid on läbi lõigatud ja kohati tugevalt kinni. Et neid lahti saada, on vaja, et inimene ise endaga kõvasti tööd teeks.

Organismi hakka puhastama saviga

Tänapäeval on inimesed hädas kõrge vererõhuga. Siis tuleb neid tervendama hakata jalgadest, sest energeetiliselt sõltub vererõhk just nendest ja neerudest. Jalad on esimesed vererõhu indikaatorid. Need kas valutavad või on turses või on välja löönud varikoos, kapillaarid lõhkenud, seenhaigused kimbutavad...

Inimene saab end ise aidata. „Kõigepealt tuleb organismi puhastada, alustada seedimisest. Jalgadele tuleb panna rohkem rõhku, pea ei vaja nii palju hooldust. Millegipärast arvatakse, et kui on kõrge vererõhk, siis on vaja ravida pead. Tähtis on organismi puhastada, muuta toitumist. Kõik ajavad apteegist kaltsiumi taga, aga palju lihtsam oleks juua porgandimahla.“

Kuidas oleks kõige parem organismi puhastada? Arvet soovitab alustada saviveest. Paraku pole nii, et segad üksipuha mis savi vee hulka ja jood ära. Arvet soovitab šamottsavi, mis sisaldab kõiki organismile vajalikke mineraale. Kõige tähtsam on muidugi räni, mis aitab omastada kaltsiumi ning parandab lihaseid ja kõõluseid. Vanasti vooderdati kaevud ikka ränikiviga. „Segan õhtul liitri vee hulka supilusikatäie savi ja lasen hommikuni seista. Siis kalkan vee joomiseks teise nõusse, sette ja selle peale jäänud kahe sentimeetri jagu vett viskan minema. Savivett võib juua iga päev. Kui maitse ei meeldi, võib suhu panna paar soolatera. Soolaga ei tohi siiski liialdada, 3–5 g ööpäevas on maksimumkogus. Soolata olla ka ei tohi, sest sool hoiab kehas kinni vajalikku vedelikku.“

Savivett soovitab teadjamees juua nagu tavalist ja tulemused ei lase end kaua oodata. „Et savivesi parandab soolestiku mikro- ja makrofloorat, on väljaheide algul süsimust. Samal ajal paraneb seedimine, kaob kõhulahtisus või -kinnisus. Selline vesi viib jääkained välja. Savi ennast ei soovita ma süüa, sest see sisaldab peenikesi kvartsikristalle ja need võivad kahjustada seedetrakti limaskestast.“

Savi asemel võib kasutada söögisoodat. „Segad veerand teelusikatäit soodat 60-kraadise vee hulka, siis lahustub see täielikult. Jahedamas ei lahustu. Pulbrit ei tohi niisama võtta, kõrvetab maoseinad läbi. Savi ja sooda võivad käia käsikäes. Üks hommikul ja teine õhtul.“

Päeva tuleks alustada jalavõimlemisest: liigutada varbaid, siis hüppeliigeseid, teha sirutusi.

Hingamine ja vererõhk

Immuunsüsteemi turgutavad hingamisharjutused. Kõhuhingamine on kõige tähtsam, see paneb tööle vahelihase ehk diafragma. „Vererõhku korrastavad hingamispausid. Kui rõhk on madal, tuleb teha pikem paus pärast sissehingamist, kõrge vererõhu puhul pärast väljahingamist. Nõnda peaks tehtama päevas viis-kuus korda.“

Arveti ütlust mööda on meil kõigil hapniku üleküllus, aga vaja on süsihappegaasi. Kõhuhingamisega saavat lahti isegi astmast. Väljahingamise järel tuleks teha pikem paus, et süsihappegaas reageeriks hapnikuga, see annab kehale energiat. „Astma puhul ahmib inimene õhku ning kehas tekib hapniku üleküllus, mida tuleks vältida. Astma, kopsutuberkuloosi ja kopsuvähi puhul soovitan teha soolasidemeid: lahustada liitris vees 80–100 g soola – laste puhul olgu kogus poole väiksem – panna side peale kogu ööks või päeval kolmeks-neljaks tunniks. Nii tehtagu vähemalt kümme korda. Sapipõie kohale seda panna ei tohi. Kindlasti tuleb teha side, mitte kompress. See sobib ka haiguse ennetuseks.“

Inimene peab suutma hingata läbi nina. Kahjuks on sellel teel tihti takistusi. „Lõigatud polüübid ja adenoidid kasvavad tagasi. Nina saab puhastada 3-protsendilise vesinikülihapendiga, mida võib lahjendada: 25–30 tilka ja 50 ml sooja vett. Tõmbad kõrrega ninna või tilgutad, see puhastab ka põskkoopad.“

Parasiidid tuleb välja ajada!

Tarkusi jagab Arvet meelsasti. Kas või seda, et piim tekitab kroonilist nohu. Täispiimast tuleks üldse hoiduda, sest hapendamiseks võtab see luudest kaltsiumi, aga tagasi ei anna. Siis hakkavat luud hõrenema.

Arvet soovitab süüa vähem suitsutatud toiduaineid ning pidada piiri liha ja praetud toiduga. Iga päev võiks toidulaual olla salat: punane peet (võib ka keedetuna), küüslauk, porgand, mesi. Porgand parandab verd ja tapab parasiite; peet tugevdab veresoonte seinu ning annab tuge maksale, sapile ja neerudele; küüslauk on hea südamele; mesi aga on kui konveier, mis viib õiged ained õigesse kohta. Salatit tuleks süüa kas või supilusikatäis päevas.

„Olen aidanud inimesi üle 20 aasta. Teadlikumad on nõus ise pingutama, neile olen nõustaja. Algul teen energeetilise puhastuse, tasakaalustan tšakrad, võtan ära valu. Energeetiline ravi kestab kolm kuni viis päeva. Suur töö on vaja ära teha inimesel endal: puhastada organismi, süüa, hingata, liikuda ja mõelda õigesti.“

Paljudel lastel on koolimured. Arvet ütleb, et süüdi võivad olla parasiidid, mis tekitavad lastel ärevust ja hüperaktiivsust. „98 protsenti haigusi tuleneb parasiitidest. Teadlased on avastanud 2000 parasiiti, mis elutsevad inimese sees. Nende vastu on hea sooda. Parasiidid tekitavad kaltsiumi, räni ja teiste mineraalide puudust. Räni on inimesele väga tähtis. Näiteks insulti ja infarkti

juhtub sagedamini neil, kelle organismi ränisisaldus on 4,7 protsendi asemel kõigest 1,2; ka diabeetikul olevat ränisisaldus 1,4 protsenti või väiksem.

„Et parasiitidest vabaneda, tuleb vaeva näha. Kui neid toidame, siis nad rahunevad ja paljunevad edasi. Kui jätame nad nälga, siis tekitavad halva enesetunde ja närvilisuse. Mõtleme, et vaja muuta toitumist, ja söödame aga parasiite.“

Siber andis kaasa loodusetunnetuse

Õeldakse, et iga inimese elust võiks kirjutada raamatu, vahel koguni mitu. Seda võib täiel määral öelda ka Arveti kohta. Ta nägi ilmavalgust Lääne-Siberis Tomski oblastis Medodati külas. „Meid oli seitse last, mul oli neli venda ja kaks õde. Ligi paarisaja majaga külas oli teistsugune elu kui siin. Elasime looduse keskel ja arvestasime seda. Mind peeti lapsest saati teistest erinevaks, juba koolis nõõgiti, sest tahtsin alati teisi aidata. Ega ma teiste tegemistega eriti kaasa läinud.“ Arvet õppis polütehnilises koolis põllumajandust, seal sai ta teadmisi agrotehnikast, taimekasvatusest ja farmiseadmetest. Toona võimul olnud Hruštšov käskis võimalikult palju noori põllumajanduse tarvis välja koolitada.

Kuidas Siberis sündinud noor mees Eestisse sattus? Arveti mäletamist mööda oli tema emapoolne suguvõsa pärit Koeru kandist, isa oma aga Kose-Uuemõisast. Tema tädi oli Tartu ülikoolis õppejõud, kel oli suur soov võtta õepoeg enda juurde õpinguid jätkama. Sellal kui Arvet Sahhalini saarel sidepataljonis aega teenis, kolis pere Eestisse. Sõjaväest vabanenud, sõitis Arvet neile järele. Koeru kandis oli pere leidnud uue elukoha. „Olen oma sugupuud uurinud, aga alles paar aastat tagasi sain teada, et selles on olnud ka prohvet Maltsvet. Ema kuulub Rosenbuschide suguvõssa.“

Koerus töötas Arvet autoremonditehases ja oleks seal peaaegu surma saanud. Tööpink kiskus mehe riietega enda külge, muljus mõned roided puruks, neerud olid vigastatud ja süda jäi seisma. „Olin siis 23-aastane. Õnneks tassisid kaks töökaaslast mu enda vahel tsehhist välja, nende energia pani mu südame uuesti tööle. Hea, et katkised roided põrna ei vigastanud, see on tähtis organ. Kui alkoholisõltlase põrn saab viga, siis kaob tal alkoholitaju. Esimene filter ongi põrn, siis maks ja kilpnääre.“

Aastaid hiljem ütles Ambla mustlane mehe käejooni uurides, et ta on olnud surnud. „Nüüd lugesin kuskilt, et kui inimene surma ühe korra üle elab, siis

lisanduvad määratud elupikkusele enne surmakogemust elatud aastad. Seega kui inimene kogeb surma 50-aastaselt ja talle on kõrgemalt poolt määratud elada 60-aastaseks, siis peaks ta kokku elama üle saja aasta.“

Lisa

Milline on teie kodu energia?

Kui tavaliselt pöördutakse numeroloogia poole selleks, et mõista inimese olemust, siis Arvet Lõoke pakub võimalust teha sama eluasemega. Kui elate kortermajas, tuleb õige numbri saamiseks liita maja numbrile korteri oma ja liita neid seni, kuni saab ühekohalise numbri. Näiteks aadress Lai tänav 22 ja korter 7 annab kokku $22+7=29$, $2+9=11$, $1+1=2$.

Numbrite tähendused on sellised.

1 on liidri energiaga. Selle korteri elanikel on võimalik tõusta elus kõrgele positsioonile. Kuid tuleohutust tuleb hoolega järgida. Võite tunda üksindust. Selles korteris elavad lapsed kipuvad halvasti vanemate sõna kuulama, kuid kohanevad varakult iseseisva eluga.

2 tähendab, et korteris kipuvad paljud varasemad sündmused korduma. Te saaksite nagu uue võimaluse. Selles korteris on hea elada vabaabieli. Kui leiate olude lahendamiseks kompromisse, kestab kooselu pikalt, kuid alati peate arvestama oma kaaslast. Kuid olete sirgjooneline, siis tekib palju probleeme. Selles korteris kasvanud lapsed on kohanemisvõimelised.

3 on eriti puhta energiaga. Seda numbrit soosivad kõrgemad jõud. Tavaliselt omanikud eriti jõukal järjel pole, sest kolm seda ei soosi. See-eest abielu on tavaliselt kindel. Lastel on suur võimalus saada kõrgem haridus, kuid äriinimesi neist ei tule.

4 paistab silma energeetilise stabiilsuse ja püsivusega. Abielu on kindel. Kodu on küllust täis. Kuid nendes korterites on tulekahju, veeuputuse ja elektrikatkestuste oht. Kahjuks on nendes kasvanud lapsed andekusest hoolimata tihti eluvõõrad ja kergemeelsed laisklejad ja alkohoolikud.

5 on külalislahke korter, mida pidavalt külastatakse. Tihti peetakse seal pidu. Pereliikmed on tihti ära. Abielu hoida on selles korteris raske. Seal kasvanud lastest võivad saada näitlejad või rändurid, kunstnikud või teiste loominguliste alade inimesed.

6 tähendab lõpetamatust ja ebatäiuslikkust. Korteri omanikud vahetavad elukaaslasi ja töökohti teistest rohkem. Kui te pole eriti nõudlik, on võimalik abielu säilitada, kuid peate paljude asjade ees silmad sulgema. Elanikel on raske saavutada kõike ja kohe, kuid see hoiab eemal ka suuremad ebameeldivused. Lapsed on sõnakuulmatud ja püsimatud ning vajavad oskuslikku kasvatamist.

7 toob edu. See on õnnenumber, kuid edukuse eest peab maksma: saatus hakkab teid ahvatlema. Abielu on õnnelik, kuid lühiajaline. Pika kooseluga kaasnevad pidevad tülid. See-eest lapsed on edukad ja võivad saada kuulsaks.

8 on lõpmatuse number, igaviku sümbol. Elu hakkab kulgema rahulikult ja aeglaselt. Haigusi on vähe. Kuid sellel korteril on oma iseärasus: üks abikaasa hakkab teist käsutama. Siin kasvanud lapsed on eriti andekad ja kõrge intellektiga, võivad tõestada end eri valdkondades ja saada kuulsaks.

9 on muudatuste number, elu selles korteris lausa keeb, igav pole. Elanikud nõustuvad kiiresti abielluma ja lahutama. Palju on konflikte, aga need aitavad selles korteris elavatel inimestel elu paremaks muuta. Siin tuleb end kogu aeg tagasi hoida, vältida tormakust ja mõelda oma sammud ette. Lapsed kasvavad püsima, kuid neil on hea võimalus saada äriinimeseks.

Intervjuu 5

Errol Vares

Küsitles Aive Antsov

Mees, kes vahendab looduse sõnumeid

Errol Vares kasutab tervendamiseks loodust. Kogunenud tarkust ei hoia ta enda teada, vaid korraldab koolitusi, kus õpetab huvilisi ravitsema end kivide, puude ja maajõujoonte abil.

Errol Vares on pühendunud loodusesõber, kes näikse olevat kõikide taimeriigi esindajatega ühte sulanud. Eriti huvitavalt oskab ta rääkida puude hingeelust. Päev pärast temaga kohtumist oli mul muinasjutuline tunne, nagu oleksin kohtunud naksitrall Sammalhabeme endaga! Erroli tundlik olemus on sõna otseses mõttes sammalhabemelik.

Enne kui Errol loodusteraapiate juurde jõudis, oli tema elu täis keerdkäike. Ta usub, et neid oli vaja. „Inimesed ei jõua vaimsusesse ühtemoodi. Mõnel avalduvad sünnipärased võimed juba lapsepõlves, teisel alles keskeas. Minu hing tegi selle kvanthüppe keerulises olukorras, mida saab nimetada kaoseks. Elu ongi ju tsükliliselt täis heaolu või kaost. Kord läheb tee üles-, kord allamäge.“

Aastakümneid tagasi töötas Errol Eesti filharmoonias tehnilise personali hulgas ja käis muusikakollektiividega Venemaal kontserdireisidel. Elu oli kirev. „Selge see, et mul ei saanud siis olla Eestis perekonda. Kui seiklusaastad lõppesid, tekkis mõte, et vanust on juba omajagu, vajan järglast. Unistusega kaasneb tahtejõuline programmeerimine. Minul läks tööle järglase saamise programm: leidsin elukaaslase, sündis laps ja programm teostus.“

Kuid suure õnnetunde ja unistusprogrammi ajal pühendas Errol lapsele rohkem tähelepanu kui elukaaslasele. Nad kaugesid teineteisest ka maailmavaateliselt. Pärast lahkuminekut tekkis hingeline kriis, sest elukaaslane ei lubanud mehel enam lapsega kokku saada. „Ma ei teadnud, kus poeg on ja kuidas tal läheb. Tagantjärele saan aru, et elukaaslasel oli hirm last kaotada. Minul aga oli hing nii katki! Hakkasin otsima vaimset mõistmist, võimalust enda sisse vaadata.“

Suhtles pojaga puu kaudu

Õnneks juhatas Suur Võlur või Suur Vaim Erroli kaose kaudu oma võluriiki. „Kui minult võeti perekond, andis loodus mulle vastu vaimse tee. Otsin poja meenutuseks palmi. Selle taime kehakeel väljendas poja olemust. Meie pärandkultuuristki on ju tuua näiteid, et kui sündis laps, siis istutati talle puu. See näitas, kuidas lapsel läheb.“

Ühel päeval märkas Errol, et palm on jäänud kiduraks. Oli poja sünnipäeva eelne aeg. See andis isale inspiratsiooni minna šamaanirännaku abil lapsega kohtuma, et vaadata, milles asi. Nad ei saanud kokku hingetasandil. „Kohtusime animistlikus looduspildis kenas rohelises orus mägede keskel. Mängisime ja hullasime ning seletasin talle mõttes oma maailmavaadet. Seda tahtis keelata koopasuu ees olev tuldsülitav lohe. Olin sellel meelerännakul umbes tunni ja kandsin lapsele telepaatiliselt üle talle ettenähtud vanemlikku energoinformatsiooni. Minu imestuseks oli nädala pärast poja taim taas värske ja kasvas jõudsalt.“

Rohkem kui kümme aastat suhtles Errol pojaga üksnes telepaatiliselt. Oma

kogemuse kaudu jõudis ta veendumusele, et igal lapsel on õigus energiale, mida lapsevanemad on kohustatud andma. Kui üks vanem viibib eemal, siis on tema energia liikumine raskendatud. Seda on võimalik lapsele saata hingeteraapia ja foto kaudu.

Errol saatis kaugel asuvale pojale armastust tema hinge peegeldava palmi kaudu ja vaatas tihti magamistoa seinal rippuvat suurt fotot, kus ta on koos pojaga. See portaal töötas ideaalselt. Ettenähtud energiad jõudsid pojani.

„Huvitav on seegi, et kuigi palm oli aeglase kasvuga, märkas in ükskord, et ta on kasvatanud endale kiiruga uued rinded. Sellega andis ta teada, et kohtun varsti pojaga. Üllatuseks tekkiski meil 11 aasta järel võimalus taas kokku saada ning poeg otsustas tulla minu juurde elama.“

Erroli elumuinasjutt on saanud õnneliku pöörde. Ta elab praegugi pojaga koos ja õpetab teda elust aru saama. „Igaüks võib läbielatud tagantjärele analüüsida ja aimata ette, mis on määratud ja mis mitte. Kui vaatan enda elus toimunut, siis osa hetki kuulub lausa müstika valdkonda ja õnn on olnud tublisti mängus.“

Selgeltnägi ja andis esimese vihje

Aastatel, kui Errol elas pojast lahus, käis ta usinalt vaimset rada. Just taimemaailma kaudu tekkisid tal kontaktid esoteerilise hingemaailmaga. „Vaimne eelpost oli 1990. aastate keskel see tähelepanuväärne hetk, kui olin Lõuna-Eestis Väike-Emajõe ääres ja tundsin järsku kaasa tammetõrudele. Nägin neid autoteel lõmastatult. Mul tekkis sellest vaatepildist omamoodi tajunihe. Sain aru, et need on tammelapsed, nende koht ei ole autoteel.“

Errol korjas terveks jäänud tõrud tee pealt ära. Tookord ei saanud ta aru, miks oli vaja seda teha. Otsus tuli täiesti spontaanselt. „Nüüd pakun, et igasugused loodusele osutatud spontaansed heateod jäävad loodusmällu. See tasand paneb kõike tähele ja hakkab võimaluse korral vastutasuks inimest õpetama. Niisiis hakkas loodus mindki tajupõhiselt edasi suunama.“

Errol käis tol korral ühe tuttava selgeltnägi ja juures. Too vaatas tulevikku ning ütles, et lapse ja isa vahel on vesi ja seitse aastat. „Seni ära nukrutse ega muretse, vaid tööta looduses,“ soovitas selgeltnägi. Ta nägi, et Errolil sobib taimemaailmaga koostööd teha.

„Selgeltnägi ütles, et kuna elan Nõmme-Mustamäe parkmetsa lähedal, võiksin

hakata kõigepealt taimedega suhtlema. Varsti oli mul eluteel stressi tekitav kogemus ning pankreas hakkas valutama. Sõitsin parasjagu autoga mööda parkmetsast. Peatasin auto, hüppasin metsa ja jooksin spontaanselt ühe männi juurde. Kallistasin seda ja palusin abi. Viisteist minutit ja valu oli kadunud! Tekkis teadmine, et nii taimemaailma asjad toimivadki. Hakkasin sealse paikkonnaga koos töötama ja sellelt õppima.“

Vaimsel teel ei tasu kiirustada

Errol pühendus taimemaailmale ning puutus justkui saatusest määratult kokku maailmavaate poolest sarnaste inimestega. Tuttava soovitus mööda käis ta lahkumineku järel ühe tervendaja juures kadunud hingeosakesi tagasi toomas. Selle tervendusprotsessi ajal tundis ta eriti tugevalt, et looduslähedane šamanistlik ideoloogia sobib talle.

„Liitusin Vaimukanuu-nimelise kogukonnaga, kelle kodukord ja õhkkond olid mulle raskel ajal suureks toeks. Sattusin seltskonda, kus olid heasoovlikud inimesed. Käisime nädalas korra koos, šamaanirännakud ja -laagrid ning pööripäevariitused pakkusid asendamatu õppematerjali.“

Errol õppis tasa ja targu šamanismi ning käis üksi Mustamäe parkmetsas praktiseerimas. Nüüd kasutabki ta oma töös šamaanimaaailma seoseid, kuid veelgi enam loodusmaailma tarkusi. „Kui inimene on vaimsele teele astumas, peaks tema areng toimuma tasakaalustatult – nagu temale ette nähtud. Igasugused kiirendid, kõikvõimalikud ideoloogiad, usundid ja praktikad võivad viia ta arengus liiga kaugele. Kui teda ajab tarkusi otsima üksnes uudishimu, siis kasutab ta loogikat ja kogu info talletub mõistusesse. Tõelisele teadmamehele lisandub sisemisi teadmisi aegade jooksul iseenesest. Pooldan loomulikku arengut – seda, et elu ise arendab inimolendit. Sel juhul kerkib tema teele alati õpetav olukord, mis juhatab järgmiseni.“

Errolile on kõik lihtne: see, mida ta näeb silmad kinni, on sisekeskkond, ja see, mida saab vaadelda avatud silmadega, on mõistusele toetuv inimesest väljaspool asuv keskkond. „Kui panen silmad kinni ja keskendun kujustuses küsimusele, siis liigungi enda sees vastuse poole. Haiguslood, mis näitavad ennast ebakõlana, muundan polaarselt tasakaalustunuks,“ annab Errol vihje ühe meetodi kohta, millega ta ennast tervendab.

Tamm tervendab kaugseansiga

Praegu annab Errol teistele edasi seda informatsiooni, mida on loodusest saanud.

Ta korraldab koos sõpradega Avanemise suvelaagrit, millel on vanust juba kakskümmend üks aastat. Errol teeb seal pühasid riitusi, mis loovad õige kliima.

Kuid looduse teema on talle siiski igapäevasem. Kui vaim peale tuleb, annab ta Nõmme-Mustamäe parkmetsas looduse tunnetamise tunde. Seal on ta õpetanud nõiavitsa tegema ja kasutama ning kivide ja hiieväljaga suhtlema, lasknud inimestel kohtuda allika haldjaga ja õpetanud vee keelt.

Errol väidab, et sai sõbraks ühe tammega, kes võttis ta kaitse alla. „Tema kaudu olen tamme perekonnaga sõprussidemetes, terve taimeriiik on mulle avatud. Kui teen tervendustööd, siis kutsun vajaduse korral telepaatiliselt tamme appi.“

Tervendamist õpib Errol ennekoike enda peal. Kui on kallal gripiviirus, siis laseb ta taimedel end telepaatiliselt tervendada. Selline võime sekkuda on taimedel teadja jutu järgi olemas. Nad ravivat ja nõustavat inimest kaugseansiga. Errol väidab, et tamme olemus tiris temast gripiviiruse välja, nii et kolmveerandi tunni pärast oli ta jälle täiesti terve.

Neelavad ja kiirgavad maajõujooned

Errol on veendunud, et tulevikus teeb inimkond planeedi kui suurorganismiga teadlikult koostööd, et varustada end energiatega ehk toiduga.

Planeedi sees tekkiva magnetvälja mõjud ulatuvad planeedi pinnasesse maajõujoonte võrgustikuna. See on geopaatiline tasand, millel rajaneb kogu elu: nii mineraalide maailm kui floora ja fauna. Maajõujoonte mõju on erinev: leidub pluss-, miinus- ja nulljooni. Eri taimed valivad kasvamiseks erineva välja.

Maajõujoonte teemal teeb Errol samuti koolitusi Nõmme-Mustamäe parkmetsas. Õppepäevad kuulutab ta välja sotsiaälvõrgustiku kaudu. „Tallinnas Magistrali keskuse juures on koolitused kujunenud selliseks, et kaks tundi käsitleme teooriat, järgneb kaks tundi praktikat energiat neelaval ja seejärel kaks tundi kiirgaval kohal. Kokku kestab sessioon viis-kuus tundi.“

Tallinnas Lepistiku allika pargis räägib Errol, kuidas neelavate maajoonte abil tervendada. „Sellele aitab kaasa psühholoogiline vestlus. Jalutades erinevatel maajõuväljadel, vahetatakse energoinformatsiooni. See tervendab inimese organismi. Haigust saab neelavate maajõujoonte abil ära saata.“

Tavameditsiin ei tegele tema sõnul haigustega, vaid organismis juba toimunud muutustega. Tervendaja seevastu on võimeline tegelema minevikus alguse saanud haiguslugude ja nende muutmisega. Kui lugu on kord juba läbi töötatud, siis on organismil võimalik ennast ise edasi tervendada. Inimene ju uueneb kogu aeg rakkude pooldumise kaudu.

Julgustab inimesi ennast ise tervendada

Errol tõdeb, et praeguses planetaarses sageduses on paljude maailmavaade uuenenud. Näiteks on inimene võimeline mõttejõuga muundama kahjuliku energoinformatsiooni endale sobivaks. Soomest võttis Errol kunagi kaasa ühe indiaani tervendaja tarkuse. „Oletame, et üks inimene ründab teist sõnadega. See rünne on energia ehk toit. Kui saame aru, et teine inimene saadab meie poole toitu, mida me teeme? Kas keelame endale toitu, pannes endale kaitse peale, või laseme toidul sobivasse vormi muundatuna endasse tulla. See on ju vägev kõhutäis! Uuenenud maailmavaade teeb selle toidu meile sobivaks. Kõik oleneb maailmavaatest ja sagedusest.“

Errol ütleb, et inimesel on vaja praegu ennekõike iseennast hoida ja tundma õppida. Keha, hing ja vaim on pühad ning tuleks välistada igasugused mõjud, mis võivad seda kolmikut ohustada. „On tarvis julgustada inimest iseennast tervendada. Miks ma õpetan eelkõige enesetervendamist? Sest kui tervendan teisi, siis olen pidevalt kellegi haiguslooga seotud ja sellest mõjutatud. Tahaksin ikka vanaduspõlve veeta terve, rõõmsa ja kahjulikest seostest vabana. Abivajajate haiguslood mõjutavad ju ka tervendajat.“

Errol soovib lasta neelavates kohtades kasvavatel puudel end energo- ja mõttemürast tühjendada ja täita ennast plusskohtades kasvavate puude energiaga. Omal ajal kasutatud tervenduseks ka neelavaid kive, teab loodustark rääkida. Selline kivi asetseb neelavate maajõujoonte peal ja tõmbab haigused ära.

„Vanasti oskas ravitseja suitsusaunas lauluga meelitada haiguse pesuräti sisse ja viis selle neelavale kivile, kus tõbi ära imeti. Kuid ärge torkige kive, kui ei ole uurinud nende olemust. Muidu võivad tulla sealt vanad informatsiooniülekanDED, mis teie organismile ei sobi.“

Puude, kivide ja kogu elusloodusega tuleb suhelda kui sõpradega. Võib minna loodusega kontakti looma ka Erroli kursusele. Tema jutustused on isemoodi ja

huvitavad.

Lisa 1

Taimedega suhtlema õppides tugines Errol Vares Vigala Sassi elutööle. Errol on tema raamatuid põhjalikult tudeerinud. Hea loodustasandi teejuht oli ka Vormsi Enn. „Kord küsisin Ennult, kas ei tahaks ta noori õpetada, sest tunneb ravimtaimi. Enn vastas, et tal tahab oma elu elamist, tema ei viitsi õpetada. Aga siiski ütles ta märksõnad, mis mind edasi aitasid. Enn ütles, et asi on lihtne: lähed metsa ja ravimtaim on sul jala all. Hakkasin siis uurima, mida ta sellega öelda tahtis.“

Errol sai aru, et kui inimene keskendub teatud looduspiirkonnale ja soovib leida endale sealt sobivat ravimtaime, siis on tal võimalik luua otsitavaga energeetiline side ning keha ise juhatab teda rakumagnetismi toimel õige taimeni. „Silmad kinni, mõtlesin, et lähen Nõmme parkmetsa otsima endale sobivat ravimtaime. Kui kohale läksin, siis kohe leidsingi selle. Võtsin kotist raamatu, vaatasin järele, mis taim see on ja kas tema ravitoime haakub minu haigusega. Oli selge, et asi toimib.“

Lisa 2

Missugune puu missuguse häda puhul aitab?

Errol Vares: „Seda saab tunda ära nii, et lähed puude ringi keskele, paned silmad kinni ja küsid: „Missugune puu mind selle või tolle haiguse puhul aitab?“ Siis tunned ära, mis puu abi pakub ja enda juurde tõmbab. Tähtis on ära tunda. Ja siis juba puud usaldada.“

Intervjuu 6

Ants Gross

Küsitles Raul Paulus

Minu piltide taimed on elus

Keset Viljandi kesklinna on salapärase metsatukk, kus elab kummalises kupliga hoones Ants Gross. Energiline ja humoorikas paraloog, nagu ta ise ennast nimetab. Tuntuks sai ta juba eelmise sajandi kaheksakümnendatel aastatel, kui tema juurde vooris kogu suurest N Liidust parapsühholooge ja sensitiive.

Skeptikutel pani tema jutt pea valutama, avatud meelega otsijad aga kuulasid hoolega iga sõna, kuigi vähesed said aru. Suurema kuulsuse tõid Antsule tervendavad taimepildid, mis rippusid seintel paljudes kodudes Eestis, Lätis ja kaugemalgi. N Liidu lagunedes kadus ka suurem huvi Grossi taimepiltide vastu. Sellel aastal hakkas ta valmistama taimepilte uue meetodiga ja peab neid endisaegsetest palju tõhusamaks.

Millal avastasite, et teie taimepildidel on tervendav energia?

Algul ei mõelnud ma sellele, et teen ravipilte. Hiljem kuulsin, et inimesed ravivad ennast nende abil. Ega ma ise ei teadnudki, et mul mingid võimed on. Alles siis tekkis huvi paraasjade vastu.

Pilte hakkasin tegema juba seitsmekümnendatel. Esimesed olid abstraktsed. Hiljem lisandusid piltidele taimed. Samuti olen maalinud akte. Kaheksakümnendatel hakkas buum pihta, nii et saba oli ukse taga. Kui tegin näituse, polnud hiljem midagi tagasi tuua. Kõik osteti ära.

Teete nüüd teistsuguseid taimepilte.

Varem oli printimine liiga kallis, et teha elavatest taimedest suuri tõmmiseid. Aga nüüd saab neid teha ja anda inimestele võimalus soetada pilte mõistliku hinnaga, 10–20 eurot olenevalt sellest, mida soovitakse. Ravitoimega pilt on ka päris hea kingitus.

Kevadel, kui taimed tõukasid, tuli mõtte katsetada, mis märgid taimepildi aktiveerivad, annavad teadvuse, hüpnoosi. Peab valdama kosmilist keelt, siis on võimalik saada salastatud tööks vajalik info. Tuleb järgida kosmilisi reegleid ja olla teadlik paljudest küsimustest. Peab olema iseõppija, selle asemel et järgida teisi.

Kuidas võrdlete varem tehtud taimepilte nendega, mida praegu teete?

NEONATUURID ei ole võrreldavad praeguste taimepiltidega, sest nende puhul ei kasutanud ma märke, vaid tegin pilte üksnes energia pöördeväljas. Märgid loovad tegelikkuse ja annavad pildile võime. Kasutan märgina musta püramiidi ja selle sisse tehtavat ERYDOOD, mis on universumist tulnud. Raviv pilt mõjutab

distsantsilt inimese füüsilise keha punkte ja loob tervendava energiaringi. Kui lähed käega peale, siis tunned, kas on soe või külm või tajud torkimist.

Kuidas need pildid inimesele mõjuvad?

Suhtlemine on alati taimepildipoolne. Inimene ei saa mõjutada taimi tegema seda, mida ta soovib, vastasel korral tekib kohe blokk. Kui inimest on vaja ravida, siis pildil olevad taimed teevad seda ja haige ise ei saa luua selleks tingimusi. Inimese teadvus on hüpnoosipõhine ja taimed hoiavad selle enamasti normaalse. Selle tõttu on alati tarvis keskkonda taimi.

Pildid suhtlevad omavahel ja edastavad infot. Taimed elavad sedasi oma teist elu, mille neile on adnud eriline tehnoloogia. Pildil olevad taimed on elus.

Meditatsioon energeetiliste kõrvalkallete korral tavaliselt ei toimi ja valesti lähenedes ravitakse inimene surnuks. Teda mürgitatakse ravimitega. Taimed seevastu loovad energiakanalid, mis kõrvaldavad saastenergiad ja loovad toimiva energia.

Kohapeal saab igaüks katsetada, milline pilt talle rohkem mõjub. Siin on ka süsteempildid, näiteks selleks puhuks, kui nõid on pannud mingi haiguse. No kuidas sa seda ravid? Meditsiin laiutab käsi, tema ei suuda. Sa pead põhjuse kõrvaldama. Võid ju küsida, kas peab nõia ära koristama. Ei, süsteem sekkub ise, mul on tehtud nõiapildi süsteem. Siis ei ravi enam pilt, vaid süsteem tegeleb nii sinu kui selle nõiaga. Sedasi saad jamast lahti.

Kas pildid on kindlate haiguste vastu?

Mul olid neerukivid. Kui asusin pilte tegema, hakkasid need välja tulema. Muidu käiakse nendega opil. Pildid hakkavad sind ise tervendama.

Praegu teen saunas endale piltidega midagi sellist, mida meditsiin ja alternatiivravi ei suuda. Olen paar korda istuli kukkunud ja sabakondi kõvasti ära löönud. Tean üht inimest, kes on selle tõttu ratastoolis. See paneb jalad, eriti põlved, valutama ja miski ei aita.

Olen saanud närvisüsteemi kahe päevaga nii palju korda, et kahjustus on peaaegu kadunud. Teen piltidega enda peal katseid.

Mul on saunaruumi basseini põhjas vasklatt. Vool mis tuleb erimaandustest, aktiveerib rakkude jagunemise.

Eelmise sajandi viimasel kümnendil hakkasite tegema kaitsekaarte. Mida need endast kujutavad?

FUTICA on turvakaart, märk, mis mõjutab ja kaitseb, kui mingi tegur ohustab tervist. Inimesed on ise avastanud, et kehale pandud kaardil on tervendav toime.

Kaardi reaalne toime sõltub sellest, mismoodi see aktiveeritud on. Trükikojast tulnud kaardid ei toimi ja on kasutud. Järele teha pole neid võimalik, leitud või teiselt võetud kaart võib põhjustada suuri ebameeldivusi.

See, mida kaardi kaudu üle kantakse, on isiklik. Mõni pääseb autoõnnetuse korral ühegi kriimuta, aga sõidukist pole õieti midagi järel. Me teame universumi korraldusest ja selle energiast üsna vähe.

Käsi te inimestele peale ei pane?

Isiklikku kontakti üritan vältida. Võib ise ringi kinni jääda. Tekib süsteem, et teise hädad on pärast sinul. Naised kipuvad ikka päikesepõimikusse, hakkavad kallistama. Nad jäävad sinu energiasse sisse ja kasutavad seda. Kui surud indiaanlasel kätt, siis ta solvub. Sa võid sedasi kustutada teise inimese võimed.

Teete endiselt ka soolasuna. Tuletame inimestele meelde, millega on tegu.

Kõik algas indiaani higitelgist; vaatasin seda pealt ja nägin tõelist ravitelki. Katsetega jõudsin soolasaunani. Leilivees lahustatakse meresoola. Soolaleili saab teha ainult punaseks köetud kivil ja kuuskanttelgis, kõik muu on välistatud. Muu on lausa tappev, sest saadakse soolakahjustus. Soola pean mina aktiveerima, kellelgi teisel ei õnnestu seda järele teha. Kivid peavad olema ristitud ja istepakud pärnast.

Soolaleili taluvad ka need, kes tavaleili ei kannata: see ei kõrveta. Põletamata maakivi ajab kahjulikku vingu. Siin midagi sellist ei ole. Ei ole ka metallilt tulevaid kahjulikke negatiivseid ioone.

Tavaliselt helistavad sauna tulijad ette, siis tean, millal hakata kive kuumutama. Kui siia jõutakse, on kõik valmis. Uutele tulijatele annan alati ka FUTICA turvakaardi, see tagab, et saunas ei saadaks üledoosi. Selle puhul tekib isevärki joobeseisund.

Saunas kustub suguvõsa info, kus on põlvest põlve edasi antud pärilikud haigused. Pärast seda ollakse ülipuhas. Kes on kord niisuguses saunas käinud, tuleb jälle, sest see annab säärase immuunsüsteemi, mis välistab haigused. Mina pole enam

kordagi haigestunud grippi ega põdenud muid nakkushaigusi. Haavad paranevad ülikiirelt, ei teki põletikku.

Selgeltnägijad näevad vahel inimeste otsaesel või kehal mingeid kujundeid. Erand pole teiegi: näete inimestel „ringide kaheksat“.

Ringide kaheksast oleneb isiku võimekus. Seda on võimalik näha päikesepõimiku piirkonnas. 70 protsendil inimestel kattuvad ringid üksteisega. Sel korral tekib keskele UFO kujund. Niisugusel inimesel puudub võime end arendada, ta on tarbija ega loo midagi uut. Selliseid ma oma firmasse võtta ei soovita, sest nad on suuresti Enne surma eemalduvad ringid üksteisest. Ringe on võimalik ka üksteisest eemaldada, see annab erivõimed. Inimene saab näiteks kehast lahkuda, omandab võime luua uut, mida kuskil ei õpetata. Ta ei vaja õpetamist, vaid on iseõppija.

Mitu korda surmaga silmitsi sattunud inimesed tavaliselt avarduvad, nende ringid jäävadki eraldi. On ka sünnipärane ja järglastele edasi antav võimekus, mille puhul ringid ongi üksteisest eemaldunud.

Naistel on alumine ring alati suurem ja meestel väiksem. Ringide kaheksat saab mõjutada teadvust arendades, tähtis on mis tahes loominguline tegevus. Kunstnikud loovad endas peaaegu alati edasi viiva alge.

Kas soovite veel midagi lisada?

Meditatsioon on mõne haiguse puhul jõuetu. Lahendus oleks mingi taimepilt, mis mõjutab kogu keskkonda. Need taimed on elavad, aga teisel tasandil. Neile on antud energeetiline tasand, neil on nüüd igavene elu.

Veel tahan paari sõnaga puudutada toitumist. On tekkinud iseäralik toitumisviis, mille puhul liha ei sööda. See põhjustab lihaste lõtvumise.

Miks võetakse järjest omaks uusi toitumisviise? Püütakse kohastuda võõra toiduga, mis ei sobi keha funktsioonidega ning suretab seda. Võõras söök meid ei toida, jäägem oma juurde! Söögem ikka õiget liha, mida poest ei saa. Normaalne maaelu peab taastuma, muidu on kõigil lõpp lähedal. Minu tutvusringis poest liha ei osteta, seda tuuakse Lätist. See on puhas, sest loomi ei toideta GMO-söödaga.

Vaata üle viiekümneid inimesi: veavad jalgu järel ja on haiged. N Liidu ajal midagi niisugust ei näinud.

Intervjuu 7

Helje Kasearu

Küsitles Aive Antsov

Vaikus ja naer käsikäes

Pärnu elav terapeut Helje Kasearu oskab mitut massaažitehnikat ja teeb naerujoogaseansse, kuid peab tervendamise juures kõige tähtsamaks hoopis kliendiga vestelda. Helje teab, kuidas inimesel tuleks ennast häälestada, et terve püsida.

Helje leiab, et on kaks võimalust endast paremini aru saada ja endasse vaadata. Esiteks see, et inimene sünnib vaimsesse perekonda ja teiseks see, et teda tulevad õpetama õnnetused ja haigused. Helje jõudis spirituaalsuseni siis, kui otsis lahendust peremurele ja leidis Luule Viilma raamatud. Sellest on möödas rohkem kui kümme aastat. Tasapisi hakkas ta õppima massaaži- ja tervendusmeetodeid. Algul iseendale, hiljem ka selleks, et teisi aidata.

Oli aeg, kui Helje avas koos sõbrannaga oma kodulinnas Pärnus tervendustoa Hingeruum, kuhu iga huviline sai tulla ja ravivõtteid valida. Praegu Hingeruum enam ei tegutse, sest sõbranna kolis Tallinna ja Helje tervendustuba üksi vedada ei jaksanud. Praegu pakub ta neile, kes tulevad tema juurde elumuredele lahendusi otsima, massaaži ja õpetab naerujoogat.

Helje ise naudib nii naerujoogat kui kätega tervendamist. Eri tervendusmeetodid liidab ta sisemise tunnetuse järgi just selliseks seansiks, mida üks või teine klient vajab. Viimasel ajal on ta märganud, et tervenduses on tähtis roll vestlusel. „Inimene helistab ja tahab massaaži, aga terve selle aja ning ka enne ja pärast me räägime. Saame mõlemad aru, et massaaž ei olegi ehk esmane. Tähtsam on kohtuda ja juttu ajada. Inimesed on saanud niimoodi palju vastuseid.“

Kõige rohkem meeldib Heljele anda naerujooga tunde. Ta on käinud seda õppimas Indias naerujooga leiutaja dr Madan Kataria juures ning saanud õiguse koolitada naerujooga juhendajaid. Heljet kutsutakse tihti naerujoogat tegema firmade koolitustele või suvepäevadele. Naerutunde anabki ta tavaliselt rühmadele, sest siis aitab tervendamisele kaasa ühine häälestus. Ka naerujooga

tunnis saab edastada teadmisi.

„Joogaõpetajana räägin hingamisest ja juhin inimeste tähelepanu tunnetele. Meil on vaja saada tunded liikuma. Kui oled kurb, siis olegi kurb. Kui tunded viha, siis olegi vihane. Kõige alumine on meie tunnetes armastuse ja rõõmu kiht. Selle peal on negatiivsed tunded, mis on vaja lasta liikuma, et rõõm saaks välja tulla. Väike laps võib olla kurb, kuid see läheb kiiresti üle ja siis saab ta olla jälle rõõmus. Tema tunded liiguvad. Aga täiskasvanud tahavad olla kenad ja paista head ning suruvad tunded alla. Nii võib tekkida sisemine plahvatus.“

Helje tunnistab, et teda teevad ettevaatlikuks need, kes püüavad näida rõhutatult head. Nad suruvad oma tõelised tunded alla ning lõpuks lähevad need üle stressiks ja pingeks, mis hakkavad seestpoolt tervist sööma.

Tunded on energia. Neil on vaja lasta liikuda, tundeid on tarvis endale lubada. Tunnete kaudu saab ennast tervendada. „Kui te ei luba endal tunda, kartes negatiivset, siis ei saa sisemine hea esile tulla. Inimesel on vaja olla see, kes ta on, ja rääkida asjadest ausalt. Elu on liikumine. Tunnete liikumine on eriti tähtis. Julgus lubada endal olla rõõmus või kurb on tähtis,“ lisab terapeut.

Praegu ei ole inimestel lihtne, sest pingeid on palju. Keskendutakse rahale ja asjadele, kuid tunded surutakse alla. „Mina räägin sellest ikka vahel lähedastele: tervist ei ole, aga igasuguseid asju on kokku aetud palju. Tervis on ju kõige olulisem.“

Heljele tundub, et praegu pahatihti näideldakse tundeid, sealhulgas armastust. Kui inimene mängib kedagi teist, tahab olla keegi teine, siis on ta kogu aeg pinges. Ainult lõdvestudes leiab ta tee iseendani. „Lõdvestunult on su mõte vaba, tajud oma tundeid ja taipamisi, ajad asju õiges suunas. Pinges oled nagu karjaloom, keda lükatakse siia-sinna.“

Helje usub, et kui inimene julgeb elada südame- või kõhutunde järgi, siis tulevad appi loodusjõud ja universumi kõrgem mina. „Tervendades näen, et inimesed on tihtipeale väsinud, sest elavad oma mõtetes. Need võtavad tohutult energiat, kuid ühtegi suurt probleemi peas lahendada ei õnnestu. On vaja lasta ennast vabaks ja lõdvaks, tajuda oma intuiitivset tunnet, siis mõistetakse, mis on õige.“

Mis on sinu juurde ravile tulevate inimeste põhilised probleemid?

Ikka suhted. Kogu maailm näib tuginevat suhetele. Kui inimene oleks tema ise,

kui ta räägiks ausalt, mida tunneb, siis oleks elu teine. Hinge järgi elades oleks elu teistsugune.

Mida tähendab olla see, kes oled?

Kui inimene julgeb olla nõrk ja oma tervise pärast tunnistada ka hirme, kui ta julgeb rääkida asjadest nii, nagu need on, siis laheneb kõik ka suhete tasandil. Kahjuks kiputakse muresid salgama. Kes tahab tugevaks saada, tunnistagu oma nõrkust ja varjukülgi. Kui julged olla see, kes oled, siis saavad teisedki sind armastada. Sageli on nii, et mida haigem on inimese hing, seda rohkem kuhjab ta enda ümber võltsi.

Kuidas saab inimene oma hinge vaadata ja seda tervendada?

Joogatundides teen ettepaneku tulla välisest enda juurde ja jälgida, kuidas keha hingab. Kõige lihtsam ongi läheneda endale hingamise kaudu, lõdvestuda ja tajuda, millised aistingud on kehas, kas kusagil on tunda valu, pingeid või torkeid.

Mis veel aitab end teadvustatult jälgida ning seega terveneda?

Vaikus. Kõige parem on ennast jälgida, kui võtad aja maha ja oled vaikus. Hästi sobivad kokku ka naer ja vaikus. Pärast naeruseanssi on hea puhata ja minna enda sees vaikusesse. Inimesed ütlevad, et neil on hiljem pea mõtetest tühi, justkui puhastunud.

Kuidas näeb välja sinu naerujoogatund?

Alustame soojendusharjutustega, edasi lähevad harjutused järjest aktiivsemaks. Kõige tipuks on 10–15-minutine naerumeditatsioon, kus naer lihtsalt tuleb nagu purskkaevust. Kõhust tulev loomulik naer on vabastav ja võimas. See liigutab naba ja siseelundeid. Kõhus on meil ju väga palju pingeid, naer avab seal oleva jõu.

Naer teeb tervendamistöö ära, kui inimene ei oska sügavalt hingata. Sügav naer avab sügava hingamise. Samal ajal on see sügav lõdvestus.

Naerujooga harrastajatel tuleb spontaanne naer kiiresti. Põhieesmärk on lapse- ja mängumeelsus. Kui sa ei oska mängida, siis sa ei oska ka naerda. Mäng käib läbi elu. Vaatled kõike, aga ei anna hinnanguid..

Räägime ka teistest teraapiavõtetest. Kas tajud inimesele massaaži tehes tema haigeid elundeid?

Kui selga masseerin ja lähen üle jalale, tulevad sageli ilmsiks märgid. Tunnen

„energiapusad“ käega kohe ära ja teen nendega tööd. Tulemus on eriti tõhus, kui inimene ise kaasa tegutseb. Olen klientidele alati öelnud, et kui on valu, siis hingaku see välja.

Võin oma kogemustest öelda, et kui massöör on lõdvestunud, siis kandub see üle kliendile. Ravi alustades hakkab tugevalt hingama, nii et inimene kuuleb. Kui olen kohal ja lõdvestunud, siis aidatakse meid mõlemaid.

Missugust massaaži inimesed kõige rohkem küsivad?

Ikka tavalist klassikalist. Nad tahavad, et keha saaks korralikult läbi muditud. Olen õppinud ka veeteraapiat, sooja ja külma vee vaheldamist. Kui ilmad lähevad soojaks, siis tasub käia looduslikus veekogus, see on samuti massaaž. Looduslik vesi on võimas ravivahend.

Kuidas soovitad endale veeteraapiat teha?

Hommikuti pärast ärkamist lased ennast duši all algul üle sooja veega ja siis nii külmaga, kui ihu kannatab. Algul jalad ja käed ning siis kogu keha. Hiljem ennast kuivaks ei hõõru, vaid raputad lihtsalt liigse vee maha. Ei hõõru ennast rätikuga väljastpoolt soojaks, vaid soojened seestpoolt.

Kas on veel veenippe?

Kui õhtul uni ei tule, paned kõrvuti sooja ja külma vee anumad. Astud kõigepealt sooja vette, nii et keha läheb soojaks, ja siis paned jalad külma vette.

Spaades on Kneippi veerajad, mille põhjas on kivid. Need tasub läbi käia, see parandab vereringet ning on hea immuun- ja närvisüsteemile.

Kui looduslik vesi tundub jahedapoolne, ärge seda peljake, vaid minge ikka vette. See on kehale väike šokk, mis mõjub hästi – äratab sisemise soojuse.

Jagad ehk veel mingeid enesetervendamisvõtteid.

Tasub jälgida väikseid lapsi. Nad on siirad ja ausad. Sõbranna tuli külla ja tõi mu kolmeaastasele lapselapsele kingituse. Too aga küsis sõbrannalt, kas ta hakkab varsti ära minema. Laps oli siiras, tema tahtis vanaemaga mängida. Minul oli muidugi piinlik, kuid tema väljendas oma tunnet. Lapsi ei anna ära osta.

Ükskord astus üks sugulane õhtul kell kümme läbi. Lapselaps ütles seepeale: „Ma arvan, et nii hilja ei peaks küll külalised tulema.“ Vahetu ja otsekohene. Lastelt saab õppida, kuidas olla loomulik. Kui on jonnituju, siis nad jonnivad, kui on rõõmsad, siis rõõmustavad avalikult. Ka meil on vaja väljendada ennast ausalt.

Lisa

Vaatlejana säilitad rahu

Helve soovitab hoida oma tervist lõdvestudes. On vaja võtta aeg maha ja olla vaikuses. „Istu ja kuula, kuidas sa hingad. Meditatiivses vaikuses näen ennast vahel kõrvalt. Vaikus ja endaga olemine võib olla algul valus. Aga kui mediteerid iga päev, siis hakkad tasakaalu minema.“

Maandada saab end ka looduses. Tasub käia kõndimas ja linnulaulu kuulamas, selle asemel et elada kogu aeg oma peas.

Kõik, mis elus aset leiab, tervendab inimest – ühendab taas tema tõelise mina ja looduse jõududega. Ka teist ravides tervendatakse enne kõike iseennast.

„Usun, et kõike, mis elus ette tuleb, on meile vaja. Tasub lasta sel tulla ja olla. Meil ei maksa vastu seista, vaid olla tasakaalus ja rahu. Taipamises. Teadlikkuses. Kõik on muutumises, tunded muudkui lainetavad, tulevad ja lähevad. Sul võib olla väga hea tuju, aga äkki ütleb keegi midagi pahasti ja lähed endast välja. Tasub mõelda, et kõik möödub ja tunded muutuvad. Ka valu läheb üle. Tähtis on see, kuidas sa olukorra vastu võtad. Ära ihka millestki lahti saada, vaid luba kõigel olla. Anna kõigele vabadus. Vaatlejana jääd kõige vastu rahulikuks.“

Helje usub, et kui usaldad elu, siis tulevad su juurde vajalikud asjad ja Looja hoiab sind. „Lase kõigel kulgeda loomulikult. Anna igaühele ruumi olla see, kelleks ta on loodud. Igal hingel on oma asjad ajada, igaüks elab oma elu.“

Intervjuu 8

Katre Kuus

Küsitles Aive Antsov

Ärge otsige kõikvõimsat kuldset tabletti!

Tervandaja Katre Kuus kasutab inimesi aidates üksnes neid meetodeid ja võtteid, mis on toetanud teda ennastki. Ta leiab kätes tekkivate aistingute abil üles haiguse ja näeb kinnisilmi kliendi aurast pilte. Katre poole on pöördunud nii psüühiliste

kui füüsiliste vigadega ning loomulikult ka suhteprobleemidega. Igale kliendile leiab ta just tolle jaoks sobiva tervendusmeetodi.

Katre Kuusi lemmikmeetodid on hingerännak ja tähtede juurde minek. Viimane pakub terapeudi sõnul kirjeldamatut kogemust, mida ei ole võimalik sõnadesse panna. Täheteraapia ajal olevat tunded väga ilusad ja sügavad. Nõid ja tervendaja ise otseselt siiski avakosmose ja tähtedega ei suhtle, küll aga saab märguandeid ja teadmisi oma kõrgemalt minalt, kes teda omal valusa kogemuse kaudu tervendamisteenikonnale suunas.

Vaimne maailm on tõmmanud Katret enda poole viimased viis aastat. Enne seda oli ta kõike muud kui esoteerikahuviline. Naine töötas kaubanduses ning otsis õnne materiaalsuses ja suhetes, kuni elu andis karmi õppetunni. Katre elas üle väga sügava suhtekriisi. Tekkis tõsine haigus, mis oleks võinud lõppeda kurvalt. Kuid sama salapäraselt, kui haigus tekkis, see ka lahkus.

Katre tervendas end suuresti vaimujõule toetudes. „Hingelise kriisi ajal olin nagu zombi. Ma ei nutnud ühtegi pisarat ega näidanud oma emotsioone välja. Ja järsku avastasin haiguse. Tervendama hakkasin ennast alateadlikult. Mul puudusid sellekohased tarkused, kuid sain siiski aru, et enda sisse kapseldatud emotsioonidest võib tekkida energiasulg. Eriti hõlpsasti tekib see šoki korral, kui suled enda sisse väga palju emotsioone. Sellest võib vahel areneda lausa mõne tunniga haigus. Tervisehädast vabanemiseks on vaja need emotsioonid vabastada, ükskõik mis kujul. Adusin, et on vaja valu välja karjuda, joosta, trampida või tantsida. Need olid mu alateadlikud aistingud, mille tuginedes hakkasingi ennast tervendama.“

Katre vabastas emotsioone tantsides. Ta harrastas väetantsu: silmad kinni, tajumata ümbrust, vabastas ta oma keha ja tunded. Valu ja kinnijäänud emotsioonid justkui voolasid temast välja. Kuu ajaga oli haigus täiesti kadunud.

„Sain siis aru, et elus on palju asju, millele ei ole ratsionaalset seletust. Praegu juba oskan neid müstilisi asju sõnadesse panna. Tol hetkel tekkis minus sügav austus elu nähtamatu poole ees.“

Uskudes imedesse

Seletamatu tervenemine mõjus Katrele sõna otseses mõttes nagu pauk. Ta hakkas uskuma imedesse ja tervendamisse. Kui lähedased vaatasid Katre uuele huvile

algul viltu, siis talle enesele tundus nähtamatu maailma ja alternatiivmeditsiini tundmaõppimine täiesti loomulik.

Kord juhtus naine lugema reikikursuse kuulutust. Teadmata, mida see endast kujutab, läks ta kohale ja tundis kohe, et on õiges kohas. Sealt edasi liikus Katre justkui kellestki suunatuna ühest tervendamismeetodist teiseni, õppides ühtlasi tundma endas peituvat ravitsejat. Praegu võtab ta vastu kliente Tartu kesklinnas ja vajaduse korral teisteski linnades.

Esimesest reikikursusest mäletab Katre seda, kuidas temas tärkas sisemine vajadus teisi tervendada ja soov teha seda kohe. Kuuldes, et emal on valud, pakkus ta võimalust reiki abil terveneda. Ja ema saigi valudele leevendust.

„Mul on olnud õnn toetada kaugreiki abil ühe lapse sünni. Naine sünnitas Soomes, mina osalesin siin. See oli võimas kogemus! Tundsin, kuidas laps väljub ema kehast, tajusin kõiki neid energiaid. Sünnihetkel on lapse ja ema ümber suur positiivne väli, mis kaitseb neid ja teeb kõik, et mõlemal läheks hästi. Laps sündis kiiresti ja tervelt, reiki jõud toetas teda. Mulle jäi sellest väga ilus mälestus.“

Väikesi patsiente on Katrele jagunud teisigi. Näiteks aitas ta kuust imikut, kellel oli raske külmetus. Kontaktreiki tõi beebile kiire leevenduse. „Kätega tervendamise seanss rahustab. Kui laps saab juba rahulikult magada, on see suur leevendus. Selleks, et inimene saaks kiiresti terveneda, peaks käsi hoidma peal mitu tundi. Iga inimese puhul on see erinev. Mida rohkem tervendan, seda rohkem hakkab tajuma inimeste energiat.“

Praegu kasutab Katre reikit ka tervisehäirete tuvastamiseks. Inimese energiavälja kätega tajudes leiab ta haiguse üles. Kergema rikke korral tekib Katre kätes õrn surin. Nõrgema peavalu suudab ta kätega kombates kohe ära võtta. Raskema häire puhul tekivad kätes valu ja suured energialained. Nii on ta läbi vaadanud sadu inimesi. „Mõnegi puhul olen välistanud haiguse, mida inimene ise on kartnud. Energiaid tajudes olen leidnud, et pigem võib tal olla mõni teine organ nõrk.“

Aitab ainult koostöö

Katre rõhutab, et üksi ei ole ta mingi tervendaja, sest ravi käib kliendiga koostöös. Too terveneb ainult siis, kui muudab mõtlemist, toitumist, hingamist ja elustiili. „Inimene peab igapäevaelus ise jätkama tervendamist. Mina saan teda aidata nõu ja jõuga, pakkudes ka toidulisandeid.“

Samuti teeb Katre raviõlide segusid, mida valmistades tajub inimese ja mõne taime sobivust. Neid õlised sobib nii sisse võtta kui peale määrida.

Hiljuti võttis Katrega ühendust tuttav, kes kahe tugeva foobia tõttu kasutas unerohтусid ja antidepressante. Pärast teraapiat, mis seisnes hingerännakus ja „koputamise“ meetodis, sai see inimene asendada antidepressandid lavendliõliga. „Viimane kord, kui temaga suhtlesin, tänas ta, et olen muutnud tema elu helgemaks. Ta olevat foobiatest vabaks saanud. Need takistasid tal elada normaalset elu.“

Katre tunnistab, et kõige tähtsam on see, kui inimene läheb seansilt koju, sära silmis. Siis on aru saada, et ta on jõudnud tagasi iseendasse, leidnud kontakti oma hingesügavustega ja hakanud ennast rohkem armastama. Kahjuks tunnevad paljud, et ei vääri armastust, ning teevad panuse sellistele madalatele energiatele nagu kurbus, viha, hirm ja kadedus.

„Tegelikult on kõik inimesed seestpoolt ilusad. Nad on lihtsalt peitnud oma puhta hinge tumedate kihtide varju, mida on kogunud haiget saades. Eriti raske on meestega, sest neid on õpetatud pisaraid vältima ja emotsioone varjama. Meestel on mõnikord väga raske hakata emotsioone enda seest välja tooma, sest nad ei taju neid, ei saa neist aru.“

Viimasel ajal on Katre täheldanud, et noored mehed põevad vanade tõbesid. Varakult annavad end tunda podagra, liigesevalud ja kõrgvererõhktõbi. Alles hiljuti tuli tema juurde noormees, kellel oli vererõhk väga kõrge. „Selle taga on tihti peale vitamiinivaene toitumine – keha on liiga happeline. Teine põhjus on allasurutud emotsioonid. Iga haigus tuleb inimesele midagi õpetama. Kõigepealt palun inimesel teha endale selgeks, millest haigus on tekkinud. Et põhjust rakutasandil muuta, tuleb seda mõista ja tervendada. Paljud ootavad ühte kuldset tabletti, et eluviisi muutmata saaks murele kiire leevenduse, kuid seda pole. Kui oled aastaid vaeva näinud, et haigust saada, kulub ka sellest vabanemiseks kõvasti aega.“

Nii ei saa Katre lubada, et üks tervendusseanss kõike muudab. Kuid enda sisse vaadata see ikkagi aitab.

Hirme ei maksa endaga kaasa vedada

Katre on poole on pöördunud nii psüühiliste kui füüsiliste vigadega ning

loomulikult ka suhtemuredega. Vahel juhtub sedagi, et juba keset tervendust on häda kas teisenenud või kadunud. Nii et ka ühest seansist võib sündida tervenemine. „Seda enamasti siis, kui inimene on juba endaga tööd teinud ja vajab ainult natuke suunamist. Tervendus ei pea käima läbi raskete emotsioonide, millega kaasnevad pisarad. See võib olla vägagi lõbus, mänguline ja ilus.“

Üks inimene tervenes pimedusekartusest. See segas igapäevaelu, sest tööle minna ja sealt naasta tuli pimedas. Juhtus, et too inimene pöördus poole tee pealt tagasi koju, võttis takso ja sõitis tööle, sest jalgsi ta varahommikul minna ei julgenud. Katre tegi talle kaks tervendusseanssi ja andis enesetervendamisnippe. Näiteks soovitas ta sel inimesel moodustada pimedas liikudes enda ümber turvaline „energiamull“, hingata hirmu tekkides sügavalt sisse ja välja ning hoida kogu tähelepanu sellel. Hädaline kasutas neid võtteid paaril hommikul ja suudab nüüd ärevust tundmata pimedas ringi liikuda.

Pimedusehirmu on Katre pidanud kõrvaldama päris mitu korda. Abi on saadud ka madala enesehinnangu korral. „Inimesed kahtlevad oma võimetes ja oskustes. Neile on ülitähtis, mida arvavad teised. Siis ongi vaja juhtida inimene tagasi enda juurde, et ta leiaks rahu.“

Sõbrad kutsuvad kõike seda, millega Katre tegeleb, surra-murraks, kuigi suhtuvad sellesse toetavalt. „Täna oma lähedasi, et nad on lasknud mul enda peal katsetada. Ja teisi tervendades tunnen paremini sedagi, kuidas ise tervenen,“ sõnab naine, kes enne kui mõnd uut meetodit teiste peal hakkab rakendama, katsetab seda alati enda peal, et saada aimu, kuidas võtte tegelikult mõjub. Alles siis, kui on võtte tõhususes veendunud, julgeb ta seda kasutada ka teiste puhul.

Katrele jääb arusaamatuks, miks inimesed veavad hirme endaga kaasa, kuigi foobiatest vabanemiseks on alternatiivmeditsiinis leiutatud nii palju lihtsaid meetodeid ja tõhusaid võtteid. Nende abil saab inimese hinges toimuvat suhteliselt kergesti parandada ja psüühikat tugevdada. Katre võtab meelsasti vastu kõik kliendid, kes ei tule oma sisemuses peituvate hirmudega toime. Ta usub kindlalt, et igale hirmule on rohi. Tervendaja on pannud tähele sedagi, et paljud inimestes peituvad hirmud on saadud pärandusena, emapiimaga. Kui ema kardab koeri, siis laps kardab ka. Katre usub, et piisab, kui vaadata hirmu sisse ja kasutada ka mõnd ravimeetodit.

Inimestega tegeldes on ta teinud rännakuid sisemaailma kuni eelmiste eludeni välja. Ta on aidanud tuua eelmistest eludest tagasi hingeosakesi ja tervendanud minevikku.

Raske energia sees ma olla ei taha

Katre leiab, et tegutseb avaras ja vabas valdkonnas: tervendades ei sea ta mingeid piiranguid ega tee ranget vahet, mis on õige ja mis ei ole. Kõik, mida inimene tunneb ja kogeb, on vajalik. Katre lihtsalt aitab tal leida vaimse kogemuse kaudu tee omaenda sügava ja puhta olemuse juurde.

Naine tunnistab, et tervendamise vallas paneb teda edasi liikuma uudishimu. Viimased aastad on teda palju muutnud, teinud teadlikumaks ja õnnelikumaks. Energiamaailma taju on muutunud päev-päevalt peenemaks, ta on hakanud energiasid ka nägema.

„Tunnetan energiasid nii tugevalt, et hakkan mõnikord lausa sufi kombel pöörlema. Algul selline seisund hirmutas mind, aga nüüd võtan seda normaalsena.“

Tugevnenud on ka negatiivsete energiade taju. Viimasel ajal hoiab Katre teadlikult eemale inimestest, kes on korjanud oma välja negatiivsust, sest see on omamoodi nakkav. „Ma ei taha enam olla raske energia sees. See tekib siis, kui inimeste vahel on palju kadedust, saamahimu ja allasurutud viha.“

Kuigi Katre tegeleb mitmesuguste inimestega, on ta suutnud jääda väga avatuks. Intervjuu ajal ja igapäevaelus temaga suheldes imestan alati, kuidas ta jaksab kõiki tuttavaid tervituseks kallistada ja kõigile naeratada. Ta ei väsi jagamast. Kust ta ammutab oma sisemise jõu? „Praegu saan kindlasti suurt abi joogast ja hingamistehnikatest, mida käin tegemas Art of Livingu kursustel. Ja muidugi tunnen alati rõõmu suhtlemisest. Inimesed on väga ilusad, kui nad maski maha võtavad. Ilu algab sisemusest, hinge tasandilt, südamest.“

Katre tunnistab, et kui tervendamistööga tegelema hakkas, võttis ta inimeste lugusid väga hinge. Mõnikord pärast seanssi lausa nuttis teise valust. „See inimene oli energeetiliselt veel kaua minuga koos. Nüüd ei võta ma lugusid endaga kaasa. Kui seanss lõpeb, jääb see sinna ruumi ega tule minuga koju. Oskan vajaduse korral sideme katkestada.“

Intervjuu lõpuks küsin, missugusena näeb Katre Eesti aurasid. Kas meie elu läheb kergemaks? Naine vaatab kusagile kaugemale ja ütleb: „Meie elu läheb kergemaks

siis, kui selle kergemaks muudame. Õnn on meie endi kätes.“ Ta lisab, et ei lähe poliitiliste naakluste ja majandusmuredega kaasa, vaid elab oma hingemaailmas.

Lisa 1

Tajub energiasid ja näeb aurasid

Energiasid hakkas Katre kätega tundma pärast reiki esimese astme kursust. „Praegu on nii, et kui klient tuleb minu juurde, siis hakkab reikienergia iseenesest jooksuma. See voolab läbi käte universumi juhatusel. Haigused tunnen ära kätest läbi voolavate aistingute kaudu. Aurasid tajudes saan aru, kui raske on inimese tervisehäire.“

Ka energiatega nägemise võime tekkis Katrel iseenesest. „Aura värve näen siis, kui mul on silmad kinni. Ma ei saa neid pilte tellida, kui neid antakse, siis nad tulevad. Tunnetan aurasid ka intuiitselt. Suurema osa päevast elangi kõhutunde järgi.“

Hiljuti avastas Katre endal veel ühe võime: kui ta vaatab inimesele silma, siis hakkavad tema kohta ilmuma pildid. „Mõnikord tekivad värinad, mõnikord tuleb nutt, mõnikord naer. See on alati erinev. Millist võtet kasutama hakkan, selgub kohtumise ajal. Mul ei ole kindlat programmi. Kui inimene tellib hingerännaku, siis teen muidugi seda, kuid tavaliselt püüan vestluse ja tunnetuse varal aru saada, mis teda aitaks.“

Lisa 2

Mis meetod on tähtede juurde minek?

Katre: „Seda kutsutakse ka avardunud teadlikkuse protsessiks, mille töötas välja norra terapeut Tron Enger, kelle kursusel ma käisin. Sellega on võimalik kõrvaldada probleeme ja jõuda kõrgema teadlikkuse seisundisse, kus puuduvad mured, soovid ja emotsioonid. Seda võib kutsuda lõpmatus protsessiks.

Lõpmatus on seisund, kus pole midagi ja kus on väga hea olla. Veel sammu edasi liikudes saad kogemuse, mida pole võimalik kirjeldada, kuid mis on väga sügav ja ilus. Mõni on näinud tähti või olnud ise osake tähemaailmast, mõni on kohtunud oma sisemise lapsega või minaga. Pärast säärast kogemust oleme me ise ja meid ümbritsev maailm on muutunud kübekese kaunimaks.“

Intervjuu 9

Kirsti Timmer

Küsitles Helo Talva

Kaardipanek pole õpitud oskus, vaid anne

Teletoiimetaja ja raadiosaatejuht Kirsti Timmer on kaarte lugenud 31 aastat, kuid avalikult otsustas Marilyn Kerro soovitusel rääkida oma andest ja soovist inimesi aidata alles paar aastat tagasi. Surnutega suhtles ta juba lapsepõlves ning surnuaed on koht, kus ta leiab hingerahu ja saab energiat.

„Olen seda meelt, et kui sulle on antud kaarte lugeda, siis tuleb seda annet kasutada,“ ütleb Kirsti selgituseks, miks ta nii-öelda kapist välja tuli. Oma osa on selles muidugi ka Kirsti sõbrannal Marilyn Kerrol, kes hoiatas, et kui ta seda ei tee, siis võib haigeks jääda.

Kirsti on truuks jäänud tavalistele mängukaartidele. „Püüdsin hakata lugema ka tarokaarte, kuid pingutustest hoolimata ei rääkinud nad minuga. Proovisin ja proovisin ning lõpuks loobusin. Siis tegi Marilyn oma kaardid ja need räägivad minuga,“ teatab Kirsti.

On ennustajaid, kes mitte mingil juhul iseendale kaarte ei pane. Kirsti tunnistab, et tema on seda küll teinud. Samuti on ta kasutanud teise kaardipanija abi. „Käisin 10–15 aastat tagasi Mähel ennustaja Edgari juures ja kinnitan, et ta ei eksinud üheski asjas. Ta pani mulle kaarte ning ennustas täpselt majaostu ja poegade sündi.“

Kaardid ei otsusta elu

Üks põhjus, miks Kirsti valitud abivajajatele kaarte paneb, on see, et isehakanud ennustajate hulk on paisunud väga suureks. Ta sai päris pahaseks, kui nägi Facebookis reklaami, kuidas ekraanil kaartidele klikkides vastuseid saada. „See pole nii, et ajad raamatust kaartide tähenduse kohta näpuga järke ja loed siis ette. Tähendused võib ju pähe õppida, aga iga inimese puhul räägivad need iseasja. Tähtis on seegi, milline kaart on teise kõrval ja muudab selle tähendust. Seepärast olengi kindel, et kaardipanekut ei saa õppida, see anne antakse kaasa. Kui andi pole, siis ei tohi kaarte torkida: see ei anna häid tulemusi, järgneb karmalaks.“

Samuti ei usu Kirsti, et teleri vahendusel saaks kaarte panna. „Neid tuleb lugeda siis, kui inimene on sinuga ühes ruumis. Seepärast ei loe ma kaarte telefonitsi. Kui andsin teada, et panen kaarte, otsustasin, et minu juurde ei jõua niisama uudishimutsejad, vaid ainult need, kes peavad jõudma. Kes on tulnud, on abi saanud.“

Kaartidelt tahetakse teada, miks on elu sassi läinud või ummikusse jooksnud või tundub tulevik lootusetu. Vastuseid loodetakse saada selgeltnägijalt ja ennustajatelt, kelle puudust Eestis ei ole. See ongi üks põhjus, miks elus midagi ei muutu, vaid võib hoopis hullemaks minna, sest abi otsitakse inimestelt, kes ei tohiks sellise valdkonnaga tegelda. „Pole vaja katsetada kõike, mis ette juhtub, suutmata leida vastuseid endast. Ükski kaart ega ennustaja ei suuda inimese elu korrastada ega teda õnnelikuks teha. Iseendaga on vaja tegelda, muuta mõtlemist ja tegusid. Ennustajad näitavad üksnes valikuvõimalusi. Kui neid ei oska kasutada, jäädkki otsima,“ ütleb Kirsti.

See käib ka elukaaslase otsijate kohta. Mitte miski ei saa tulla vägisi. Kui naine küsib armastuse ja mehelesaamise kohta, saab Kirsti kaartidega suheldes öelda üksnes seda, mida tuleks küsijal oma elus teisiti teha ja millises suunas minna.

Miks suhe ei toimi? Sest inimesel on suhte ja armastuse ees hirm, ta kardab haiget saada. Hakkab lootma, et nüüd ongi õige, suured ootused aga tekitavad luhtumishirmu ja nii see nõiaratas tiirlebki.

Kes tuleb kaardipanija juurde, peab maha võtma endale ettepanud maski, seisma silmitsi oma hirmudega, sest kaardid ei valeta. „Inimesel tuleb tunnistada, et ta on jätnud iseenda tagaplaanile ning mõtleb ja tegutseb eelkõige teiste nimel. Palju on neid, kes peavad tähtsaks teiste arvamust ja püüavad neile meele järele olla. Tegelikult tahaksid nad teha midagi muud. Nii see mask ette tulebki. Naised elavad pere, laste ja mehe nimel, kohustused väsitavad ja muserdavad hinge. Endale pole neil aega mõelda, aga ka hing vajab kosutust. Olen naistelt küsinud, miks nad elavad nõnda, õppigu end hindama ja austama, löögu selg sirgu ja elagu lõpuks oma elu.“

Pärilikku annet kotis ei hoia

Niipalju kui Kirsti mäletab ja teab, on tema emapoolses suguvõsas olnud viie põlve naised võimetega nägijad. Kaartidega oskas rääkida ka tema ema, seevastu

tädi tervendas ravimtaimede abil. Tädi töötas kiirabi kohvikus ning tihti käisid meedikud temalt abi otsimas. „Vanaema ei lubanud tütardele lapsena kaarte puutuda, arvatavasti kartis ta nende mõju. Ta ei tahtnud sedagi, et keegi kaarte mängiks. Ema hakkas ikka ennustama ja tegi seda väga täpselt, ent lõpetas päevapealt, kui luges kaartidelt välja 29-aastase tädimehe surma. Too hukkus, viibides ansambliga Muusik-Seif Ungari-reisil. See surm ehmatas ema nii, et ta blokkis oma oskused ning enam kaarte kätte ei võtnud. Ta ei tea enam isegi nende tähendusi.“

Kirsti nägi ema kaardipanekut pealt, kuid enne 14-aastaseks saamist kaarte lugema ega nende tähendusi tundma ei õppinud. „Õppida polegi tähtis. Tuleb vastu võtta see, mis sulle on antud. Mida pole antud, seda ära tee.“

See, kuidas kaardid Kirsti ellu jõudsid, on paras müstika – kinnitus sellele, et juhuseid pole. „Ema töötas hotellis ja ühel päeval astus mulle ligi seal töötav Viive ning kutsus puhvetisse. Ta ladus tavalised mängukaardid lauale ja käskis rääkida, mida ma näen. Kuigi ütlesin, et ei oska kaarte lugeda, käis ta peale ning ma siis rääkisingi. Kust mulle need sõnad suhu tulid, ei tea. Seega hakkasin kaarte lugema 14-aastasena nagu vanavanaema ja tema ema.“

Kui sõbranna Marilyn hakkas rääkima, et neil on ühine saatus aidata inimesi, tõrkus Kirsti algul vastu, sest pidas oma põhitööks telesaadete tegemist. „Marilyn ütles, et kaardid on minu teine tee, mille abil ma inimesi aitan. Oleme tõesti sarnased ning tunnetame ühtemoodi. Vahel lepime kokku, et kontrollime, kas saame ühesuguse vastuse. Saamegi.“

Surnuaed on eriline koht

Kui paljud pelgavad surnuaeda ja surnuid, siis Kirsti peab surma elu loomulikuks osaks, mida pole vaja karta. „Vanaema võttis mind juba viieaastasena igal laupäeval surnuaiale kaasa. Tema rehitses hauaplatsi, minul aga käskis jutustada, mida ma haudu vaadates tunnen – mis inimesed sinna on maetud.“

Selles, et suutis juba lapsena tunnetada teistsuguse maailma olemasolu ja rääkida surnutega, ei näinud Kirsti midagi iseäralikku. Ta pidas seda loomulikuks ja arvas, et see võime on kõigil. „Enam ma surnuaias teiste elu lugemas ei käi, ainult üks kord tekkis soov vaadata. Mäletan, et nägin värsket kalmu. Mõtlesin endamisi, et sinna on maetud 18-aastane neiu, kes tegi enesetapu. Hauale lähenedes selgus, et

tegu oligi just selles vanuses tüdrukuga. Kas ta enesetapu tegi, seda ma teada ei saanud.“

Rahumäe surnuaed on Kirstile tähtis praegugi. Sinna läheb ta saama hingerahu ning kuigi ta tajub surnuid, nende sõnumeid ja kohalolekut, annab see jõudu. Nähtamatu maailmaga suhtlemisest meenub talle üks lapsepõlvelugu. Esimeses klassis tekkis tal pimesoolepõletik. Enne teda viidi operatsioonile ühte pussitatud verist taksojuhti. Tüdrukule oli see suur šokk ning tal tekkis kindel tunne, et kui ka tema viiakse lõikusele, siis ei lõpe see hästi. „Hakkasin ema paluma, et ta sõidutaks mu koju – küll pimesool ise paraneb. Arst ei tahtnud seda lubada, kuid mina nutsin ja palusin. Emal lubati mind lõpuks koju viia, kuid kästi valu jätkudes tagasi tulla. Tänapäevani pole pimesool mulle haiget teinud.“

Surmast räägitakse vähe, inimesed on selleks ette valmistamata. Kirsti arvab, et lapsed peaksid surmast rohkem teadma, sest see kuulub lahutamatu elu juurde. Ta nendib, et noored saavad tänapäeval surmast moonutatult aru. „Arvutimängudes on ju mitu elu. Kaotad ühe, jääb osa veel alles. See tekitab surematustunde ning reaalses elus panevad noored elu mõtlematu ohtu.“

Vanemate ja laste suhte probleemid

Kirsti lastele kaarte ei lao, kuid on valmis nende järgi rääkima lapse iseloomust. Nii nagu kaardipanijatel tavaks, ei räägi temagi nähtud surmast. Ebameeldivast saab teada anda teiste sõnadega. „Näiteks oli ühel naisel ees välismaareis. Nägin kaartidelt, et ta ei tohiks seda sõitu teha, ja nii ütlesingi: „Ära sõida!“ Elupäevade pikkuse kohta tuntakse huvi, ent ühtlasi kardetakse seda teada saada.“

Muidugi huvitavad kõiki tervis, töö ja laste elukäik. Kuigi võiks arvata, et mehe ja naise suhte probleemid on esikohal, teevad paljudele muret hoopis vanemate ja laste suhted. „Vanemad, eriti emad, ei oska või taha täiskasvanuks saanud lastest lahti lasta. Paljud klammerduvad täisealiste laste külge ega lase neil elada omatahtsi. Lastes ja isegi lapselastes tekitatakse süütunnet ning koputatakse pidevalt nende südametunnistusele ja rõhutatakse kohustust hoolitseda vanemate eest. Nii ei saa ei ema ega laps elada oma elu.“

Kirsti sõnul on kaardipaneku juures otsekui preemiaks erilised juhtumid. „Meelde on jäänud tüdruk, kes ei mõistnud, mis kodus toimub. Ma ei saa rääkida, mis seal

tegelikult oli, aga tüdrukut kuuldu ja nähtu hirmutas. Kaardid rääkisid, mis majas toimub, kes seal on ja mida tuleb teha.“

On inimesi, kelle puhul kaardid on jutukad, ja neidki, kelle puhul nad ei taha rääkida. Selle kohta ütleb Kirsti, et ju siis pole õige aeg tõtt kuulda. Mõni juhtum on olnud päris üllatav. „Mu juurde tuli noor naine ja kurtis, et tal ei klapi suhted meestega. Tahtsin kaartidelt põhjust vaadata, kui miski sundis mind küsima tema vanaema nime. Kaardid tahtsid rääkida hoopis naise vanaemast. Mis selgus? Vanaema oli teinud oma mehele armuloitsu ning karistus kandus naisliini pidi tänapäeva. Naise jutust selgus, et ka tema emal ei vedanud meestega.“

Kunagi arvas Kirsti, et meestele kaarte ei loe, kuid nüüd on abiotsijate hulgas neidki. „Mehi ei huvita niivõrd suhted, kuivõrd tööasjad: kas projektid käivituvad ja on edukad. On ettevõtjaid, kes enne iga tähtsat otsust kaartidelt tuge või vastust otsivad.“

Kaardid annavad vastuse sellelegi, millest on tekkinud tervisehäired ja mida saab nende vastu ette võtta. „Kõige kummalisem küsimus, mille esitas üks naine, kõlas nii: „Kuidas ma peenikeseks saan?“

Üks huvitav juhtum on Kirstil veel meeles. „Saaremaa tüdruk oli leidnud metsas tühja maja, mis teda kõvasti enda poole tõmbas. Tüdruk ei mõistnud, miks see nii on. Kaardid rääkisid, et selles majas elas kunagi teadjanaine ning kuna tüdrukul olid ka endal võimed, tahtis maja teda endale. Kui tüdruk hakkas hiljem küsimusi maja endise elaniku kohta küsimusi esitama, siis selguski, et seal oli elanud üksik naine, keda külahavas pidas nõiaaks.“

Kirsti on kaartidega rääkides näinud inimeste hingehädasid. Nüüd saab ta öelda, et kõige rohkem saab end armastada ja aidata inimene ise. „Iseennast tuleb õnnelikuks elada, seda tunnet ei suuda anda ükski mees ega naine. Usalda end, julge unistada ja unistusi täita.“

Foto juurde

Kirsti ütleb, et ei osanud seda lapsena märgata, kuid täiskasvanuna pani tähele, et tema parem käsi tunnetab nähtamatut ning võtab ära valu. Samuti reageerib see ebameeldivatele inimestele ja olukordadele. Käsi muutub jahedaks ja tuleb tahtmine seda hõõruda või raputada. See tunne polevat teda kunagi petnud. „On juhtunud, et ma ei taha viibida mõne inimesega ühe laua taga või ühes ruumis,

miski sunnib mind sellest keelduma, kuigi ma ei oska seda sõnastada. Hiljem selgub, et mul oli õigus.“

Intervjuu 10

Alar Krautman

Küsitles Raul Paulus

Koolitab massööre ja loodusterapeute

Eestis on juba pikka aega tegutsenud alternatiivmeditsiini kool, mille nimi küll aeg-ajalt muutub, kuid eestvedaja on ikka sama. Kodulehelt võime lugeda, et Alar Krautmani Terviseakadeemia tegeleb massaaži ja loodusraviga.

„Meie eesmärk on valmistada inimesi ette massööri ja loodusterapeudi kutseksamiks ning pakkuda mitmesuguste ravimeetodite ja üldise terviseteadlikkuse täienduskoolitusi. Püüame säilitada tasakaalu akadeemiliste teadmiste ja inimese holistilise käsitlemise vahel. Meie kooliruumid asuvad Tallinnas ja Tartus, vajaduse korral õpetame ka mujal Eestis ja välismaal,“ seletab Alar.

Vestluse käigus uurin kooli saamisloo ja tegevuse kohta lähemalt.

Kuidas kool tekkis?

See on päris pikk ja keeruline lugu. Ühest küljest oli see seotud ühe teise kooliga. Olin Martin Ilvese massaažikooli Rakvere osakonna juhataja ja õpetaja. Sealt sai minu õpetamistee alguse. Meil tekkisid mõnes asjas eriarvamused ja siis ma hakkasin nii tegema, nagu tundus õigem. Algul tegin lihtsalt lühikursusi, kuid sain aru, et nendega spetsialisti ei koolita.

Kursustele tuli üsna palju rahvast ja nõnda hakkas asi arenema. Ma ei ole kunagi tahtnud ainult massaaži teha, vaid mind on huvitanud kõikvõimalikud pärimused. Algul hiina, tai ja jaapani omad, siis india ayurveda. Hiljem lisandus eesti pärimusmeditsiin. Mu huvi oleks kohe suurem olnud, aga ma ei aimanud, et see teema on nii lai ning seda on võimalik õppida ja õpetada.

See veendumus tekkis mul alles siis, kui olin õppinud teisi vanu meditsiinisuundi ja viibisin ühes Tai rahvusvahelises koolis mägedes. Arutasime seal, kuidas keegi ravib, ja ma tundusin mõnele justkui aborigeen, kes mõtleb kummaliselt ja teeb imelikke asju. Mõeldi, kas tõesti tänapäeva Euroopas keegi veel nõnda teeb. Siis

hakkasingi aru saama, et Eesti on teistsugune paik ja meie mõttemaailm on teiste omast pisut erinev. Huvist ajendatuna hakkasin asja lähemalt uurima. See oli üle kümne aasta tagasi.

Kutsusime kokku inimesed, kes olid huvitatud eesti pärimusmeditsiinist, ja kogunesime Mohni saarele. Hakkasime mõtlema, kuidas edasi minna. Järgmisel aastal kutsusime kokku juba avatud ruumi laadi töötoa, kus hakkasime kirja panema, mis eesti pärimusmeditsiini hulka võiks kuuluda. Mõttetalgutel sai igaüks välja öelda, mis meelel mõlkus. Siis hakkasime süsteemi looma.

Huvitatuid oli palju?

Jah, algul oli meid kolmekümne ringis ja pärastpoole juba rohkem. Osa inimesi väsis vahepeal ära. Tegime Eesti pärimusmeditsiini ühingu ning pundis oli palju tublisid inimesi, kes aitasid asja vedada. See oli üsna raske töö, mille eest suurt tasu polnud loota.

Kooli loomise juures olid eelkõige massaaži ja loodusraviga tegelevad inimesed. Asutus on teinud läbi päris suure arengu. Kõigepealt oli see Lahemaa tervisekool. Mul oli mõte teha koju suur keskus, aga ma ei saanud ehitusluba. Algul tundus, et on keeruline saada inimesi siia õppima. Enamik asjast huvitatuid elas linnades ja kohale tulla oli päris keeruline.

Mingil hetkel tundus nimi eksitav, sest tegutsesime juba Tallinnas ja Tartus, seepärast nimetasime kooli Krautmani massaaži- ja terviseakadeemiaks. Lahutuse tõttu tuli nime jälle muuta, praegu on see Alar Krautmani terviseakadeemia.

Kes on kooli õpetajad?

Õppekava kokku panna on keeruline. Mõnele ainele, mida peaksime õpetama suures mahus, ei leiagi head õpetajat ja teema jääb pisut soiku. Nii oli verikupuga. Seda keegi enam õieti ei teinud ja pärimuslikult seda ei õpetatud. Aga siis leidsime Soomest suurepärase kuppari Anna Kaisa Ilmarineni.

On väga palju asju, mida tahaksin veel õpetada ja tulevikus tõenäoliselt laiendangi teemade ringi. Näiteks permakultuur on justkui uus nähtus ning näiliselt ei ole sellel pärimusmeditsiiniga mingit pistmist. Aga on ju huvitav, kuidas vanasti majandati: millelgi ei lastud raisku minna, kooslused toetasid üksteist, istutati taimi, mis omavahel sobisid... See on iseenesest pärimuslik mõtteviis, sobib selle olemusega kokku. Kuidas me peaksime inimest suures plaanis käsitlema, kuidas

teda ravima, toetama... See tähendab kogu maailmanägemuse toetamist. Need asjad on palju laiemad kui lihtsalt valu leevendamine.

Üks asi on kutseõpe ja teine pidevõpe, mille puhul järgitakse teatud elustiili. See tähendab, et inimene ei ole ainult salongis terapeut, vaid järgib kogu seda filosoofiat. Sellel on märksa suurem kaal. Kas inimene ise elab nõnda, nagu ta räägib, või piirdub kõik sõnadega. Õpetajad on meil parimad, keda oleme leidnud. Eesti parimaid üritame leida eelkõige tähtsatele ainetele.

Kas on ka selliseid alasid, millele ei leiagi õpetajat?

On kindlasti, näiteks tai meditsiini maagia pool. Ka eesti maagia on keeruline teema. Ma ei taha öelda, et meil Kaika Laine, Aleksander Heintalu ja Korja Madise suguseid tegijaid enam ei ole... Aga ka nemad ei tahtnud oma asja teistele edasi õpetada.

Oma koolis pöörame energia või väega tegelemisele väga suurt tähelepanu. Me ei tee kunagi ühtegi teraapiat, ilma et me ka selle poolega ei tegeleks. Aga see ei ole pelgalt käte pealepanek.

Inimesed saavad meie koolist õpet osade kaupa. Ühest saab loitsud, teisest oskuse väega tegelda... Vahel paneme asju ka kokku. Näiteks saunateraapiates saavad kokku nii sõna vägi kui sauna mõju. On palju komponente, mis võivad mõjutada. Minule on ehk kõige tähtsam eriline seisund ehk taju. Sellega tegelen vaat et kõige rohkem, proovin tekitada seisundit, mille kaudu kõige paremini tervenetakse.

Rääkige saunateraapiast.

Saunateraapia on eriline selles mõttes, et on koos ravimtaimede kasutamisega säilinud täiesti ehedalt. Kahjuks rohkem Lõuna-Eestis, aga natuke ka mujal.

Pärimuslikuks pean suitsusauna. Seda on kasutatud pühapaigana tuhandeid aastaid, seal saab haridaihu ja hinge. Just hinge harimine on põhiline väärtus. Suitsusaunas on puhastuda märksa kergem ja leil on seal natuke teistmoodi.

Head saunatavad, mis tekitavad pühaduse, on omaette maailm, mis on mind paelunud juba ammu. Olen teinud ka rituaali, mis ei ole iseenesest küll pärimuslik, kuid võtab pärimuslikud asjad kokku.

Vanasti rituaale ei olnud, neid ei olnud lihtsalt vaja. Inimesed teadsid tavaid ja järgisid neid automaatselt. Praegu tutvustame vanu rituaale ja tavaid, aga on päris

vahva need koos läbi teha. See annab saunaskäigule uue mõtte. Üks asi on käia saunas nagu tavaliselt, hoopis teine asi on võtta eraldi õhtu, minna suitsusauna ja veeta seal näiteks neli tundi. Selle juurde kuulub veel vihtade tegene, vihtade maagia.

Kuidas selline saunaskäik välja näeb?

Sellesse võib panna palju asju. Kui korraldame rituaalse sauna, kus on koos palju inimesi, siis vihtleme ning hõõrume üksteist soola ja ravimtaimedega, vahel ka muda või saviga.

On vahva suvisel ajal väljas laste kombel hullata. See tekitab rõõmu ja mõjub muidugi ka nahale hästi. Vahel kasutame kõrvenõgest või kaht ravivihta. Võib teha ka massaaži või panna kuppe.

Kas koolis õpitakse ka liblikmassaaži?

Jah, see on kergemate tehnikatega jätkuõpete hulgas. Igal massaažil on oma koht, kõik sõltub sellest, kes on seda õpetanud ja kuidas lahti mõtestanud. Igal levinumal massaažiiliigil on kindel hulk massööre, kellele see meeldib, ja kliente, kellel seda on vaja.

Kõiki neid erialasid, eriti eesti pärimusmeditsiini ja Idamaade teraapiaid iseloomustab elustiili õpe, sealhulgas seksuaalsusekäsitus ja toitumine. Kuidas oma päevarežiimi seada, kuidas liikuda... Klassikaline meditsiin keskendub sellele vähem. Hiina meditsiinis lähenetakse paljudele asjadele jälle omamoodi.

Praegu on väga populaarne tantrism. Ilmselt suuresti sellepärast, et see valdkond on jäetud lahti rääkimata või olnud tabuteema. Kõikides pärimustes on see loomulik osa, aga seda lihtsalt ei nimetata tantrismiks.

Tantrismis on kaks poolt, vaimne ja füüsiline.

Põhimõtteliselt peaks kõiges olema vaimne pool. Tantrismist on tihtipeale tehtud äri, aga tegelikult on seal palju vajalikku. Selle valdkonna kaudu on ehk võimalik kõige kiiremini areneda. Kui seksuaalsuse teema eeldab mingeid harjutusi, siis tulevad inimesel vanad haigetsaamised kiiresti ilmsiks. Ei ole inimest, keda see ei puuduta. Aga tihti on seksuaalsus ka üle tähtsustatud.

Kas teie koolis õpetatakse ka tantrismi?

Idamaade kavades on see sees. Arvan, et mingil kujul ka eesti pärimusmeditsiinis, ehkki teise nime all. Teadlikkusena käib see läbi paljudest teemadest.

On ka kokkupuudet šamanismiga?

Šamanism on lai valdkond. Olen seda õppinud natuke teise koolkonna kaudu, mitte traditsiooniliselt. Selles mõttes on minu arusaam šamanismist pisut laiem. Tavaliselt seostatakse šamanismi trummi taguva mehega, kes läheb alumisse, ülemisse ja keskmisse ilma infot küsima. Minu arvates võib mingis mõttes kogu maagia paigutada šamanismi alla. Ja see teema käib meil eesti pärimusmeditsiini tihti läbi. Võib ju öelda, et šamanism ei kuulu eesti pärimusse, šamaanid olid hoopis mujal ja Eestis nimetati seda laadi inimesi teistmoodi. Aga kui võtame asja olemuse, siis on meil sellega tegeldud.

Kas Intuitiivteaduste Kool on teie konkurent?

Ei, ma ei ole tundnud konkurentsi. Teeme asju erinevalt ja pigem toetame teineteist. Need, kes on kunagi intuitiivteaduste koolis käinud, jõuavad tihtipeale meile ja võib-olla ka vastupidi. Pigem olen tänulik selle eest, mida nad on teinud.

Teie kool korraldab ka kursusi.

Jah, nii ühe-kahepäevaseid kursusi kui ka nädalasi laagreid. Üha enam tahaks teha just nädalapikkusi või kolme-neljäpäevaseid laagreid, kus on võimalik kohapeal elada ja kõike kogeda. Paljusid asju saab koolis õppida lühidalt, aga nii mõndagi on vaja tunnetada pikemalt koos olles. Õppevorme, mille hulgast valida, on palju.

Kas kursustele võivad tulla kõik?

Jah, võib tulla küll, aga inimesel võiks siis olla vähemalt huvi loodusravi, taimede või pärimuse vastu. Kursuste kohta saab infot meie kodulehelt.

Kursused toimuvad eri paikades?

Aeg-ajalt teeme neid jah ka mujal kui Tartus või Tallinnas. Need ongi tavaliselt mingid laagrid.

Millist on tagasisidet on andnud koolis käinud inimesed?

Üha rohkem on neid, kellele õpitud ala toob leiva lauale. Muidugi oleneb palju ka inimesest endast. Öeldakse küll, et kõik kohad on massööre täis, milleks neid veel juurde õpetada. Aga olen alati öelnud, et heale massöörile või loodusravitsejale leidub alati koht.

Ei ole olemas mingit kõige paremat massööri. Asi on sobivuses. Iga inimene on oma arengutasemel ning talle sobib see teadja, kes suudab anda infot, mida ta vajab. Või on neil sarnane energeetiline olemus või midagi muud. Näiteks ei pruugi tusedale inimesele meeldida, et talle teeb massaaži kõhn. Võib-olla ta häbeneb siis oma keha. Nüansse võib olla palju. Just maakohtades tuleb ette mõtteviisi, et ühe massööri juures käiakse elu lõpuni.

Mina käin väga hea meelega erinevate loodusterapeutide juures. Võtan kõikidelt õpilastelt lõpueksami vastu ja olen selle kogemuse eest ülimalt tänulik. Ühest küljest saan sedasi teada, mida ma valesti või õigesti teen, sest see peegeldub kohe tagasi, ja teisest küljest saan tõesti palju head massaaži.

Minu meelest on nii, et kuigi inimene võib teha massaaži natuke konarlikult, on hoopis tähtsam, et ta oleks südamega asja juures ja täielikult kliendile pühendunud ning tal oleksid head soojad käed. See on palju suurem väärtus kui massööri väga hea tehnika, kui tema mõtted on mujal ja ta ei ole tegelikult kohal.

Seetõttu ei nõustu ma inimestega, kes arvavad, et on vaja leida mingi imemassöör ja pidevalt selle juures käija.

Lisa

Millised on Alar Krautmani Terviseakadeemias õpetatavad erialad?

Alar: „Klassikaline massaaž on kõige tavalisem ja tuntum. Seda võiksid tulla õppima need, kes on huvitatud inimese üldisest füsioloogiast. Üsna palju on lihastestimist, nimelt on lihaste toonuse kaudu võimalik teada saada, mis inimesel viga on. Lisaks õpitakse miiut liiki massaaži: spordi-, laste-, lümf- ja aroomimassaaži, Idamaade massaaži ja muud.

Eesti pärimusmeditsiini hulka kuuluvad näiteks ravimtaimede kasutamine ja salvide valmistamine, kaaniravi, saunarituaalid ja loitsud. Aga sealgi on massaaž esindatud.

Idamaade loodusravisse on kaasatud ka vaimne pool ja energiatega tgelemine: jooga, meditatsioon, chi kung... Ida massaaži puhul keskendutakse energeetiliselt pehmele tegevusele.

Hiina meditsiin kuulub küll Idamaade arstimiskunstide alla, aga õpetame seda eraldi, sest nii suur teema ei mahu teiste alla ära. See on rohkem doktorlik, diagnostiline, võib öelda, et ka natuke karmim kui teiste Idamaade meetodid, mis

on pehmed ja voolavad. Seal on ka kupud ja gua sha, mille puhul nahk hõõrutakse luukammiga peaaegu verele.“

Intervjuu 11

Leili Krünvald

Küsitles Aive Antsov

Lahutamatult seotud taimemaailmaga

Pärast seda, kui Leili Krünvald ravis naistepunaõliga terveks oma mehe nahahaiguse, on tal ravimtaimede tervendavasse toimesse suur usk. Nüüd nõustab ta meeeldi kõiki teisi loodusraviusku inimesi ja valmistab abivajajatele raviõlisisid. Leili punases käekotis on alati „Väike ravimtaimeraamat“, mille autor on Riina Tammsaar. Ta võtab selle välja, kui on vaja kellelegi näidata, milline näeb välja mõni ravimtaim, või tuleb soovitada, mille puhul üks või teine aitab.

„Inimesed ei tunne üldse taimi,“ kurvastab Leili. „Tõsi, ka ma ise ei tunne paljusid, aga tänu raamatutele olen saanud teadmisi juurde. Viimasel ajal tunnen üha rohkem huvi eksootiliste taimede vastu. Otsin sellise raamatu nagu „Veidrad taimed“, kus on sees eksootilised, huvitavate õitega liigid ja see, kuidas need maa peal käituvad.“

Leili huvi taimede vastu algas juba lapsepõlves. Eelkõige märkas ja korjas ta taimi, mis kasvasid kodukandis. Tagantjärele on ta teinud ühe huvitava tähelepaneku: varem olid tal tihti kopsud haiged ja tema kodu lähedal kasvaski palju kopsurohtu. Justkui oleks taim tema haigust teadnud ja ennast ise välja pakkunud. „Mind hakkas see teema huvitama. Kahjuks ei osanud ma siis veel kopsurohtu kasutada.“

Koolis loodusõpetuse tunnis tajus Leili, et see aine on justkui tema jaoks loodud. Eriti huvitas teda kõik, mis puudutas taimi. Teda saadeti isegi loodusõpetuse olümpiaadidele. Kooliajal käidi kohustuslikus korras ka ravimtaimi korjamas, enamjaolt pärnaõisi ja palderjani.

Leili taimehuvi on seda üllatavam, et tema lapsepõlvkodus maarohtusid ei kasutatud ja nende raviomadustest ei räägitud. Aga seda saab küll öelda, et Leili oli keskmisest tundlikum laps. Kui peres hakkas midagi halvasti minema, siis tal

kõht alati valutas. „Tol ajal ei osanud ma seda millegagi seostada. Mõtlesin, et sõin midagi halba. Hiljem panin tähele, et kõhuvalu tulenes pere pingetest ja pahandustest.“

Sisemist valu ja kaost maandas Leili käsitööga. Ta on tundnud kogu elu huvi näputöö vastu, kuigi koolis oli käsitöö hinne kolm. Ta sai vaevu hakkama õmbluse ja tikkimisega, mida nõudis õpetaja. Tüdrukule sobis rohkem omapäi kodus käsitöö kallal nokitseda. Kõige rohkem meeldis talle vaipu kududa ja sellega on ta aastakümneid endale leiba teeninud. „Olin 18, kui läksin Arengu vabrikusse vaibakudumist õppima. Kaua ma vabrikutööd teha ei saanud, sest kolisime mehega ära Pärnumaale.“

Mehel tekkis kummaline haigus: sõrmede vahel läks nahk katki ja sinna tulid koorikud. Arstid püüdsid seda ravida, kuu aega oli mees nahahaiguste haiglas sees. Natuke leevendust sai, aga mitte miski ei viinud seda haigust päriselt ära.

„Siis läksime kord juhuslikult Maarjamõisa apteeki, kus vanemapteeker ütles mehe käsi nähes, et mingi me ja korjaku naistepuna. Ta andis õpetuse, kuidas teha naistepunaõli. Õied tuli oliiviõli sisse panna ja hoida kaks nädalat akna peal päikese käes, kuni õli punaseks muutub. Mul oli hiljem kahju, et ma selle apteekri juurde tagasi ei läinud ja teda ei tänanud, sest see õli ravis mehe käed nii terveks, et ühtegi armi ei jäänud. Sestpeale hakkasingi tegema naistepunaõli.“

Vannivee hulka sobivad maarohud

Kui lapsed veel väikesed olid, tegeles Leili paljude asjadega, kuid saatus juhatas ta ikka ja jälle taimravi juurde tagasi. Viimaks sai naine tööle apteeki. „Mul ei ole küll apteekriharidust, olin kassapidaja. Aga ka minu käest küsiti, mis mingi haiguse puhul aitaks. See oli väga hea töö, sest sain inimesi aidata.“

Leili andis ravimtaimede kohta mitmesuguseid soovitusi: unetuse ja rahutuse korral pakkus välja naistepuna, laste vannitamiseks aga kolmisruset. Ravimtaimevannid on tema meelest väga tähtis valdkond.

„Pane taimed väiksesse hõredast riidest kotti ja lase kuuma vett peale joosta või tee leotis. Kolmisruskmevann mõjub lapse nahale väga hästi, on hea vinnide ja allergia vastu. Kui väikesel lapsel on ei tea millest tekkinud allergia, aitabki kolmisruskmevann kõige paremini. Lapsele taimevanni tehes tuleb siiski olla ettevaatlik. Pigem panna taime vähem kui liialdada. Suur viht on liig mis liig,

aitab ühest oksast. Alati on tark taime kogust vähehaaval suurendada, sest siis jõuab organism sellega harjuda. Minu poeg korjas raudrohtu, kasutas vanni tegemiseks suurt kogust ja läks punne täis. Tal tekkis selle taime vastu allergia, sest kontsentratsiooni sai liiga suur.“

Millised taimed sobivad veel vannivette? „Soovitan lavendlit, seda võib olla terve oks. Ka naistepunaga võib vanni teha. Raudrohi on samuti hea. Kindlasti sobivad ka mitmesugused taimed koos, seda tuleb tunnetada.“

Taimed on nahale head. Kui äsja valmistatud kasevihtadest jääb lehti järele, laotab Leili need saunalavale. See võte aitavat hästi siis, kui liigesed valutavad või seljas on pinged. Külje all on kaselehed sama toimega kui viht. „Ka soomlastel on komme panna saunalavale rohkelt kaselehti. Metsast korjatu tuleb ju täielikult ära tarbida.“

Igasuguste vistrike, jalaseene ja isegi konnasilma puhul soovitab Leili vereurmarohtu. Värske taime varrest immitseb kollast piima. Sellega on vaja määrada varbavaheid, vistrikke ja halvasti paranevaid nahavigu. Punnid kuivatab taimepiim ilusasti ära.

Meliss, kanarbik, pune...

Leili soovitab julgemalt kasutada taimi oma keha tervise ja nooruslikkuse hoidmiseks. Tal on traditsioon juua taimeteed, kusjuures kindel lemmik on meliss. Aga vahel joob ta ka naistepunateed, mis rahustab ja annab hea une. Mustsõstralehti armastab ka.

Taimi korjab Leili üksnes puhastest metsadest, niitudelt ja aedadest. „Kui käin maal, siis korjan kõike, mida tunnen, pundikesse valmis ja olengi hästi varustatud.“

Naine elab Elvas, kust sõidab tihti bussiga omapäi loodusesse. „Üks meeliskoht on Alatskivi kant – elasin seal aastaid ja tunnen neid paiku seetõttu hästi. Seal on puhas loodus, kust saab raviks sobivaid taimi. Käin korjamas kanarbikku. Selle tee mulle lihtsalt meeldib.“

Alatskivi niitudelt korjab Leili ka punet, millest saab samuti väga head ja kasulikke teed. Ravimteedega Leili mängib, nagu ta ise ütleb. See tähendab, et ühel päeval joob üht teed, teisel päeval kasutab teist taimet. „Mina pean õigeks reeglit, et üht taimeteed ei tohiks juua üle seitsme päeva, siis peaks pidama sellega

vahet. Muidu saab organism ühte ainet liiga palju,“ õpetab kogenud taimehuviline.

Kui kodus on värsket kurki, laotab Leili näole kurgiviilud, mis olevat nahale head. Värsquete maasikate ajal lõikab mahlakad viljad katki ja hõõrub näole laiali, see olevat suurepärane näomask. Möödunud suvel proovis ta valmistada roosiõitest õli. Katsetades avastas Leili, et kõige paremini seisab raviõli siis, kui valada tervele roosiõiele peale oliiviõli – tulemust sai pikalt kasutada nagu spaa hooldusvahendit.

Leili nõustab inimesi meeleldi. Alates sellest ajast, kui ta aitas mehel nahahädast terveneda, on ta soovitanud taimeretsepte ka teistele hädalistele.

Leilile meenub, kuidas töökaaslasel kord putukahammustusest silm paiste läks. Tuttav pidi juba otsima abi meedikutelt, kui Leilile meenus mururoos. Sealtsamast aias murdis ta lehekese ning määris seda kaaslase paistes silmale. Järgmisel päeval oli paistetuse täielikult kadunud.

Ravimtaimedest tehtud õlised on Leili inimestele pakkunud juba aastaid. „Need, kellele olen neid juba kord teinud, tulevad ja küsivad, kas ma sel aastal ka teen. Paljud kurdavad, et ei saa mõnest haigusest jagu, siis olen välja pakkunud, et võtame taimed appi.“

Leilil endal pole suuri nahahädasid olnud. Kui tekib kriimustus või haav, mis ei taha paraneda, määrib ta sellele enda tehtud naistepunaõli. See vähendab põletikku ja aitab haaval paraneda. Naistepunaõli rahustab nahka ja õhtul joodud naistepunatee rahustab närvisüsteemi.

Leili tsiteerib „Väikest ravimtaimeraamatut“, kus imelisest kollaste õitega taimest kirjutatakse nii: „Naistepuna on depressioonivastane taim. Legendi järgi on ta tekkinud Ristija Johannese verepisaratest. Jaaniõöl korjatud naistepunal on tugevad nõiavõimed: ta kaitseb õnnetuste eest. Austria talumees paneb naistepuna leivaviilude vahele ja annab loomadele, et need terved oleksid.“

Päikeselist päeva ei tasu raisku lasta

Leili käib ravimtaimi korjamas kevadest sügiseni. Kevadel on kõige esimesed paiseleheõied, neist teeb ta kõhateed. Paiselehel on nimelt röga lahtistav toime. Kevadel korjab Leili ka jasmiiniõisi, millest teeb viinaleotist. Kui kusagilt valutab, siis on sellest abi.

Looduses käib Leili alati ilusa ilmaga, sest ravimtaimi on tähtis korjata siis, kui päike paistab. Siis on õied maksimaalselt avatud, kuivad ja päikese poole sirutunud.

„Kui tahame kasutada taimede abi, on tarvis neid hoida. Mina ei võta loodusest kunagi rohkem, kui mul vaja on.“

Taimi kuivatab Leili varjulises kohas, kus õhk liigub, ja säilitab neid paberkotis või klaasnõus. Paberkott sobib säilitamiseks hästi, sest kui taime sisse jääbki mingi niiskus, saab ta seal lõpuni kuivada. Oma taimi säilitab Leili rohkem siiski klaasnõudes. Taimi purki pannes hoidub ta neid ära pudistamast – katsub jätta need nii terveks kui võimalik.

Looduses jalutades ja taimedega suheldes Leili puhkab. Ta ütleb, et loodus annab alati mitmekordselt tagasi seda armastust, mida inimene temaga jagab. Leili on püsinud terve ja nooruslik tänu loodusele. Apteegiravimeid ta eriti ei kasuta ja arsti juurde iga asja pärast ei jookse. Nüüd julgeb ja oskab ta nii iseennast kui teisi loodusraviga toetada.

Lisa 1

Leili soovitusi mitmeks elujuhtumiks

Kui on üleväsimus... siis on vaja puhata. Selleks võib juua midagi rahustavat – vali teeks pune, piparmünt või meliss.

Kui on unetus või muud unehäired... aitab enne magamaminekut joodud naistepunatee. Võib lisada ka natuke palderjani.

Kui on seljavalu või reumaprobleemid... siis ravimtee eriti ei aita. Pigem tuleks teha kompressesid ja määrida. Jasmiini- ja sireliõitest võib teha viinaleotise, millega saab määrida valutavaid kohti.

Kui on köha, nohu, gripp... Paiseleht köha puhul, pärnaõied gripi puhul. Mustsõstralehe- ja vaarikavarretee on samuti hea.

Lisa 2

Kuidas ravimtaimed inimest aitavad?

Leili: „Taim suudab maa seest ja päikeselt võtta kõik mikroelemendid ja muud osakesed, mida inimesel on vaja. Aga meil on vaja tajuda, milline meid aitab, sest iga taim on erinev ja iga inimene on erinev. Tuleb aru saada, millest meil puudus on.“

Mina eelistan metsataimi, sest need on pärit puhtast loodusest. Kui ostad poest kapsa, võid kindel olla, et see on kasvatatud keemia abil. Metsataimedel on oma väetis, kõdunenud lehed. Seetõttu nendest valmistatud ravimteed puhastavalt mõjuvadki.“

Lisa 3

Kuidas teha head taimeteed?

Leili: „Pane taimeoksake tassi, vala peale peaaegu keema aetud vesi ning las viis kuni kümme minutit tõmmata. Kurna ja joo. Kui teinekord ei taha kuuma teed, siis las natuke jahtuda, kauem tõmmata. Mõnikord võib juua ka täitsa jahtunud teed. Kõik käib sisetunde järgi.

Enamikku taimi keetma ei pea, sest paljud annavad juba kuuma vee all seistes raviomadused välja.“

Intervjuu 12

Heino Lepik

Küsitles Ingvar Luhaäär

Nii kasutab pendlit Heino Lepik

Türi kandis Karjakülas elab oma talus Heino Lepik, kes on aastate jooksul pidanud rohkeid ameteid, olnud ajalehefotograaf, kultuuritöötaja, matkainstruktor, aednik ja lillekasvataja, isegi küülikupidaja. Ikka on ta tundnud elavat huvi paljude eluvaldkondade vastu. Peale kõige muu on Heino kogenud pendlikasutaja.

Mida sinu süsteem endast kujutab, kuidas teiste omast erineb ja mismoodi sa selleni jõudsid?

Kõik algas sellest, et Kirna mõisaproua Helle Anniko tormas kord koos leedu arstidega Türil minu maja aeda. Arstidel olid mingid vardad peos, nad läksid aia lõppu ja kiitsid, et seal on võimas väli. Nad soovitasid mul hakata oma aias inimestele istekohti müüma.

Sellest juhtumist tekkiski mul huvi. Kõigepealt tahtsin selgust saada, mis minu aias siis on. Tuli välja, et maapinnas on tugevad plussväljad, mis mõjuvad

inimesele hästi. Tekkis soov neid edasi uurida. Tegin endale ka vardad ja need hakkasid kohe minu käes liikuma, kui aias ringi käisin.

Proovisin eri materjalidest valmistatud vardaid ja ka teisi vahendeid, sealhulgas omavalmistatud pendlit. Ühel päeval tuli Paidesse kursust andma tuntud pendliõpetaja doktor Viljo Viljasoo, kes õpetas seda asja põhjalikult. Käisin tema loengutel kaheksa pühapäeva ja omandasin teadmisi. See oli 25 aastat tagasi.

Kas sul on välja kujunenud kindel valdkond, mille mõõtmiseks sa pendlit kasutad?

Mind huvitab kõige enam inimese aura. Minu meelest tähelepanuväärse definitsiooni järgi on inimene vaim ja tal on hinge kaudu keha. Vaim on igavene ja taaskehastuv ning keha ajutine, antud vaid selleks maiseks. Aura on mateeria viies olek. Teame ju, et aine võib olla tahke, vedel, gaasiline ja plasmaline. Plasma on kuum, kuni 4000 kraadi Celsiuse järgi, sellega töödeldakse tänapäeval metalle. Aura on külm plasma ehk bioplasma. See on aine viies olek.

Meie seas leidub neid, kes näevad aurasid. Enamik ei näe, sest see substants on väga hõre. Pendli abil saab aurasid eritleda, mõõta ja analüüsida. Aura ehk energiaväli pole omane ainult inimestele, vaid kõigile elusolenditele, sealhulgas taimedele. Isegi kivimitel on oma energiaväli.

Millist pendlit ja missuguseid mõõteskaalasid sa kasutad?

Olen näinud igasuguseid pendleid. Rein Weber ja tema koolkond kasutavad niidi otsa kinnitatud tollise läbimõõduga puumuna. Skaalade abil mõõta sellega ei saa, siis on parim tilgakujuline pendel. Materjal ei ole tähtis, kuid mõnd põhimõtet on siiski kasulik järgida. Minu pendel on kokku liimitud kahest puidust: mustast tammest ja välgutabamuse saanud kasest. Viimasest kasutasin pendlit tehes just seda kohta, kus välg oli puu puruks lõõnud. Druiidide puuhoroskoobi järgi on kask energeetilisel mõõteskaalal null, tamm aga kümme. Must tamm on kõigepealt kasvanud oma 300 aastat ja kukkunud siis jõepõhja mutta. Säärane puit ei ole enam 10, vaid lausa 12. See on kõige vingem.

Välg põletas kasest välja maa ja vee elemendi. Kuna must tamm on olnud kaua maa ja vee elemendis, puudub sel õhu ja tule element. Säärasel pendlis on mees- ja naisenergia tasakaalus ja sellega on hea mõõta nii mehi kui naisi.

Mul on olnud ka niisugune mõõteriist, et niidi ühes otsas on mustast tammest ja teises kasest pendel. Meest mõõtes võtsin pendli kätte ühtpidi, naist mõõtes teistpidi.

Olgu pendel missugune tahes, alati tuleb selle raskuspunkti ja kinnihoidmiskoha vahekaugus hoida ühesugune.

Negatiivsetest puudest, nagu jalakast ja saarest, ei tasu pendlit teha. Noorena olin tõeline peoloom. Vahel ei saanud ma aru, miks mõnest peosaalist ära tulles oli tunne, et jalad ei kannu, tulitavad. Põhjus oli väga lihtne: seal oli saareparkett.

Kolmas puit, mida olen pendli valmistamiseks kasutanud, on roos. Sellega mõõdan romantikat – mehe ja naise suhet, nende sobivust. Puupendliga töötan inimesi mõõtes, kristallpendlit kasutan maavälju mõõtes.

(Heino muigab habemesse ja jätkab)

Mulle tuleb meelde, et ühel loengul hakkasid kuulajad eputama: kellel oli pendel plaatinast ja kellel kullast... Mul sai selle peale süda täis. Olin just enne loengut poes käinud ning mul oli kotis jupp Krakovi vorsti. Võtsin selle välja ja hammustasin otsast paraja tüki, mis jäi karvase nõõri otsa rippuma. Seejärel näitasin publikule, et ka see töötab pendlina. Tähtis on üksnes, kes nõõri otsast kinni hoiab, sest mõõdab ikkagi bioväli, mis saadab energia pendlisse ja paneb selle liikuma. Niisiis meenutab pendliga mõõtmise arvuti tööd. Mõõta saad seda, mille kohta on sul on ajus teadmised.

Mõõtmiseks vajan ainult kolme skaalat. Tulemused on meeter-sekund-süsteemis.

Mida saab pendliga inimese puhul mõõta?

Olen mõõtnud paljusid. Pendliga saab muu hulgas mõõta kõike, milleks muidu läheb vaja meditsiinilist laborianalüüsi.

Kõigepealt on vaja saada selgust, kuidas pendel ütleb ei ja kuidas jaa. Kui kasutada numbriskaalasid, näitab pendel protsente. Näiteks mõõdame mõnda kehas olevat hormooni ja saame tulemuseks, et seda on ainult 70 protsenti. Järelikult tuleb meil süüa sellist toiduainet, millest hormoon taastub. Pendel peaks näitama mõõdetava hormooni tasemeks 100 protsenti. Ka ained, mida on selleks vaja, saab pendliga kindlaks teha. Peame üksnes teadma taimsete ja loomsete toitumise biokeemilist koostist.

Paljusid ravimeid ei ole üldse tarvis – peame sööma õigesti. Inimene võib end raskest haigusest terveks süüa. Selleks ongi mõõteskaaladel numbrid, mida tõlgendame protsendina.

Tervise aluseks on terve endokrinoloogiline toimemehhanism. Kõikide hormoonide tase peab olema organismis 100 protsenti. Endokrinoloogilise analüüsi võin pendli abil viie minutiga ära teha.

Olen kuulnud, et sinu pendlisüsteemi järgi on tähtsad kaks näitajat: inkarnatsiooni arv ja kosmilised vibratsioonid. Viimasega kaasnevad väga suured arvud. Kuidas sa seda lahti seletad?

Meie aura maksimaalne võnkesagedus on 30 000 gigaherti. On väidetud, et kui see langeb 5000-le, siis annab inimene otsad. Kui kellegi on nii-öelda vaimud peal, läheb aura võnkesagedus kõvasti alla. Ka teised inimesed võivad sul „vaimuna” peal olla – nii need, kes sind hirmsasti armastavad, kui ka need, kes vihkavad. Need, kes ükskõiksest mööduvad, meid ei mõjuta. Kui mõõdan aura võnkesagedust ja saan ainult 9000 Ghz, on see halb näitaja. Siis teen pendliga kindlaks, mitu „vaimu” inimesel peal istub, ja hakkan neid maha võtma.

Kõigepealt mõõdan üldvibratsiooni. Inimese aura on keerukas süsteem. Selles on palju võnkumisi. Seal on kogu emotsioonide skaala, kogu psüühika. Aurasse on talletatud kõigi varasemate elude informatsioon. See on nagu salvestusega laserplaat. Kuigi me ei mäleta oma eelmisest eludest midagi, on nende informatsioon meie alateadvuses säilinud.

Üks keskne asi, millest inimest mõõtes alustan, on inkarnatsiooni arv. See tähistab elatud elusid. Kõigil sensitiivsete võimetega inimestel küünib inkarnatsiooni arv tuhande ligi, eriti andekatel on see isegi pisut üle tuhande.

Ka aura ehk välja ulatust saab pendliga mõõta. Viiskümmend meetrit on inimese välja ulatuse ülim piir. Sellist nimetatakse „Kristuse väljaks“. Aura ulatust võib nimetada ka inimese mõjuväljaks. Kui see on teil 48 meetrit ja seisate laulukoorist sellel kaugusel, siis laulavad kõik teie noodi järgi. Säärane mõjusfäär vastab inimese IQ-testi tulemusele.

Hiljuti oli ühes „Pealtnägija“ saates lugu poisist, kellel oli olnud õigusrikkumiste tõttu 400 korda tegu politseiga. Võtsin sealsamas teleri ees kätte pendli ja mõõtsin poisi inkarnatsiooni arvu. Sain 220 ja tema biovälja ulatus oli kümme meetrit.

Selliste parameetritega inimene ei oskagi teistmoodi käituda. Vaimu poolest on ta teismeline kõurik, kes ei suuda ümbrust teistviisi tajuda. Ta ei võta omaks ühiskonna moraalinorme ega omanda teadmisi.

Kuidas sa selgitad pendli töö põhimõtet?

Hea võrdluse pakub analoograadio, need olid meil siis, kui saateid edastati kesklainel. Raadios olev generaator toodab kandevlainet, mille peale moduleeritakse informatsioon. Meil on mõõtmiste puhul kandevlaine eest aegruumi ühendväli, milles kõik telepaatilised signaalid toimivad analoogselt. Kui tahan kedagi pendliga mõõta saadan oma mõtte telepaatiliselt aegruumi ühendvälja. Mõtlen sellele inimesele ja ta ongi minu auras ning pendel näitab, mida ma tema kohta teada tahan. Võin inimese kohta pendliga kõik teada saada. Selgeltnägiljal ei ole pendlit vaja, temal tiksub aegruumi informatsioon juba ajus, aga selleks peab olema läbitud vähemalt tuhat inkarnatsiooni.

Nagu juba seletasin, on inimese inkarnatsiooni arv seotud tema võimete ehk IQ-ga. Inkarnatsiooni arv kuni 200 on lapsvaimudel, 200–400 noorukvaimudel, 400–600 noorvaimudel, 600–800 vanadel vaimudel ja 800–1000 inkarnatsiooni tähendab küpset vaimu. Üle 1000 inkarnatsiooni läbinud inimesed on ülestõusnud meistrid. Nende alateadvuses on piisavalt teadmisi, et kasutada aegruumi informatsiooni pendlit vajamata. Need inimesed ongi tõelised selgeltnägijad.

Samuti tulevad sajad tuhanded mängu siis, kui mõõdan inimese aura võnkesagedust. Olen mõõtnud umbes kolme tuhandet inimest. Neist, kel oli kõrgharidus ja seejuures inkarnatsioonide arv alla 600, on olnud kõigest neli. Neil, kes langevad põhikoolist välja, on inkarnatsiooni arv alla kolmesaja. Kõrge inkarnatsiooni arvuga inimesel sünnivad samal tasemel lapsed.

Lõpetuseks tahan panna igale pendlikasutajale südamele, et nad austaksid oma abivahendit ega unustaks kunagi TEDA tänamast, kui mõõtetulemus on käes.

Intervjuu 13

Maila

Küsitles Sandra Otsus

Selgeltnägija valmistab tervendavaid ehteid

Kunagises Eesti nõidade tuleproovis edukalt osalenud Maila olekski võinud jääda karastunud selgeltnägija ja massöörina inimesi aitama, kuid ometi tahtis ta midagi enamat. „Nüüdseks olen proovinud kõike, teekond on olnud kirju.“ Tartu rahvaülikoolis kolm aastat filigraankunsti õppinud Maila Paalmäel on kõrged sihid: tal on plaan minna edasi õppima kivid kunsti.

Oled ennast üldsuse tähelepanust pikemat aega kõrvale hoidnud. Toimetusest küsitakse sinu kontakte, sest Tallinnas sa enam ei tegutse. Mis asju sa oled vahepeal ajanud?

Olen teadlikult tähelepanust eemale hoidnud, sest ühel hetkel hakkasin tundma, et inimeste ravimine tõmbab mind energiast tühjaks. Andsin endast liiga palju ära. Enne järgmist sammu tuli aeg maha võtta ja alles siis tegutseda.

Eelmisesse aja mahavõtmise aega jäid sinu indiaanivaimustus ja unenäopüüdjad.

Nii see oli. Arvasin, et üks etapp on lõppenud – et ei pea enam inimesi niiviisi aitama. Pealegi tuleb üha rohkem uusi ravitsejaid peale. Leidsin midagi uut, millest rõõmu ja rahulolu tunda. Puhkasin inimeste sisse vaatamisest ja nende elu korrastamisest, aga mind ei jäetud rahule. Tasapisi tiksus hädalisi nii palju, et olin jälle käsist-jalust seotud. Ühtlasi tegin massaaži.

Nii et sa ei jäänud unepüüdjatesse kinni, vaid otsisid edasi.

Kõigepealt otsisin endas vastust, mida ma teha tahan. Joonistamist ja maalimist olen noorena õppinud. Kolm aastat hoidsin silma peal Tartu rahvaülikooli filigraanehete valmistamise ja filigraanipraktika kursuste kuulutustel. Rääkisin kodus sellest nii kaua, kuni abikaasa lõpuks ütles: „Mine õpi, ma maksan kursused kinni.“

Nüüd tagantjärele saan oma kallist mehest aru küll: kuna ma paljusid asju oskan ja pidevalt uutest vaimustun, ei olnud ta sugugi kindel, kas mul on filigraanehete kunstiga tõsi taga või on see kõigest hetketuju.

Ja läksidki kooli kivide hingeelu õppima?

Kursused kestsid kolm pikka aastat. See, kes oskab kalliskivile konksu külge panna, ei ole veel ehtekunstnik. Juba õppides nägin unes väga erilisi ehteid, nii et

magasin, kaustik ja pliiats voodi kõrval. Joonistasin neid öösel üles, et hommikuks meelest ei läheks.

Kuna tööriistad on väga kallid, pidin koostama äriplaani, et nende soetamiseks raha saada. Olin ka varem paar äriplaani teinud, kuid seekord jooksis nagu blokk ette. Mul ei tule ju mingit masstootmist, valmistan käsitsi originaalehteid omaenda jooniste järgi. Teen täpselt nii palju, kui jõuan, sedamööda kuidas vaim peale tuleb.

Kui palju aitab selgeltnägemisvõime ehtekive valida?

Ma kasutan seda küll, kuid vahel olen kiviostuga orki lennanud. Näiteks ei saanud aru, et ilus kivi ei ole ehtne türkiis. Kuna mul oli türkiisehte tellimus, siis otsustasin kivi ära lammutada. Suur oli üllatus ja pettumus, kui selle seest tuli välja inetu plastitükk.

Aga nüüd on mul aparaat, mis mõõdab ära, kas kivi on õige või järele tehtud. Et ehteid valmistades mööda ei paneks. Poolvääriskive tehakse terves maailmas järele, see pole „spetsialistidele“ sugugi keeruline. Need võivad olla ehtsatest ilusamadki. Näiteks päikesekivi: sünteetiline on läikiv ja väga ilusa värvigammaga, looduslik aga tuhm ja roostekarva.

Kividest on saanud jumalad. Poolvääriskiviga sõrmuseid ja kaelakeesid müüvad sajad ärid ja e-poed. Mida sina neist arvad?

Olen kohanud päris koledaid ja kentsakaid ehteid. Kõige koledam on see, kui poolvääriskivile tõmmatakse ümber nikeldatud traat, mis kulub kahe nädala pärast koledaks. On välismaal tehtud ehteid, mis esimesel pilgul tõesti meeldivad, kuid siis selgub, et neid vorbitakse kümneid tuhandeid.

Sul on sõrmedes viis-kuus erineva kiviga sõrmust. Tunned sa kivide mõju energeetikale, meeleolule, tervisele?

Tunnen, aga vahel väsin nendest ära. Kui olen mõni päev eheteta, tunnen siiski varsti, et midagi on puudu, oleksin nagu alasti. Ma ei oska öelda, on see tõesti kivide mõju või harjumuse asi.

Kindlalt saan öelda, et mäekristallil on tõesti tugev tervendav toime. Võin tuua hulga tervenemisjuhtumeid. Näiteks kinkisin mäekristalliga sõrmuse lähedasele inimesele, kellel kunagise trauma tõttu väike sõrm ei liikunud ning tegi valu. Ma

ei tea, kas juhtus ime või aitas mäekristall, aga kahe päeva pärast hakkas sõrm liikuma.

Kui sinult tellitakse ehe, kas inimesel on kindel soov või küsitakse sinult nõu?

Mõnel üksikul on ehest kindel ettekujutus. Kui inimene kõhkleb ja kahtleb, olen teda kõrvalt suunanud. Kui kellelegi ehet valmistan, siis panen sellesse kõik head soovid ja vahel isegi laulan.

Kõik algab sellest, et joonistan kavandi, kuid enamasti sünnib sellest lõpuks midagi paremat. Algse tööjoonise jätan alles, ka endal on hiljem huvitav vaadata, kuidas areng on kulgenud. Valmis ehest teen foto. Ma ei kavatse kunagi valmistada kaht ühesugust ehet. Kontrollimiseks olen vaadanud internetist mõnikord ka teiste meistrite loomingut, et minu ideed nende omadega kokku ei jookseks.

Erinevalt paljudest teiste omadest ei olegi sinu ilus ja avar kodu kive täis.

Miks ma peaksin neid tuppä tassima, kui neil on õueski hea olla? Õuekivid on huvitavad, olen leidnud sealt koguni koralli. Kui mees kivilihvimisemasina valmis teeb, siis saan sellest leiust ägedaid ehteid valmistada. Eestis leiduvaid kivisid ei maksa alahinnata: siin on kvartsi ja isegi mäekristalli. Soomes on seda mõistagi rohkem.

Kivipood on kümneid, kristalle pakuvad ka e-pood. Kivide hulgast on üsna keeruline enda jaoks õiget üles leida. Nende omadusi lugedes tundub, et enamik sobiks kõigile.

Ma tunnen ära, millist kivi inimene vajab, kuid ei lähe seda talle ütlema. Kui ta küsib, siis annan nõu, kui ei, siis ei suru oma arusaama peale. Kõik kivid on omamoodi huvitavad. Mulle meeldivad kivistised. Olen nendega töötanud ja mõned huvitavad mehelikud ehted teinud.

Praegu valitseb roosa kvartsi maania. Tegelikult saab armastust tekitada ja hoida ka paljude teiste kividega. Aga nüüd on üks kivi tõstetud teistest ülemaks, sa ei kuulu kõrgseltskonda, kui sul pole kaelas või sõrmes roosat kvartsi. Kividest räägitakse nagu ilmastki: kõik tahavad sõna sekka öelda, kõik peavad ennast asjatundjaks.

Kui palju sa veel massaaži teed? Või oled nüüd pühendunud kivimaagiale?

Reikiga tegelen, kombineerin seda kristalliteraapiaga. Kristallireikiks ma seda ei nimeta, sellist asja tegelikult ei ole. Panin lihtsalt kaks head asja kokku: sel ajal kui inimene on kristallide all puhastumas ja laadimas, teen talle reiki kaugseansi. Kui keegi on väga katki, tuleb teha seda mitu korda. Aga enamasti saab juba esimese korraga väga häid tulemusi.

Millega sinu juurde tullakse?

Inimesed on katki ja väsinud. Paljudel pole enam ühtegi unistust ega lootust, see on kõige suurem viga. Selline inimene on programmeerinud end hääbumisele. Kurb!

Millist vääriskivi sa voodis padja all hoiad, et armastus püsiks ja kodu oleks kaitstud?

Kodu kaitsmiseks on teised vahendid, padja alla ükski kivi ei käi. Kui suhted on kreenis, soovitan paarisuhte kaitseks seleniiti. Kel on asja vastu suurem huvi, otsigu rohkem infot.

Oled sa kohtunud Marilyn Kerroga?

Miks Marilyn on nii populaarne? Inimesi tõmbab magnetina tema müstilisus. Ma ei ole temaga kohtunud ega tunne ka vajadust. Nägin temast väga erilist und. Veel teiselgi ööl tuli sama unenägu tagasi. Mõtlesin, et kirjutan talle. Siis otsustasin, et parem mitte. Tal on nagunii küllalt palju neid, kes kogu aeg kirjutavad ja on teda üdini ära tüüdanud.

Kuidas su kaardid elavad?

Kaardid töötavad väga hästi, neid on mul mitmesuguseid. Peale perekonstellatsioonide, mille abil on võimalik vaadata oma suguvõsa karmaminevikku, sellest õppida ja puhastuda, on paljud kliendid huvitatud Lenormandi kaartidest, millega saab vaadata elusuunda. Minu arvates on need kõige täpsemad tulevikusuuna näitajad; ühtlasi võime otsida vastuseid muude kaartide abil.

Mida sa viie aasta pärast teed?

Kindlasti ehteid. Tahan õppida Viljandi kultuuriakadeemias ka rahvuskäsitööd. Mul on kõik eeldused: esivanematelt päranduseks saadud anne, intuitsioon, vägi ja käed ning teadmine, et suudan inimesi ehete ja talismanide kaudu aidata. Olen valmistunud selleks pikalt ja nüüd olen valmis.

Mul on töötuba, kus saab valmistada imelisi asju. Valtsimismasin oli kõige kallim, meheema ostetud. Enamik originaalehete valmistamiseks vajalikke masinaid on tellitud Saksamaalt. Lähedased inimesed on minu tegudesse uskunud ja mind toetanud.

On sul mõni unistuste kivi?

Minu hing igatseb opaali, et seda ehteks vormida, kohe hullult igatseb. Opaal on aga üsna kallid, väike kild maksab sada eurot.

Intervjuu 14

Margit Keldo

Küsitles Aive Antsov

Tervendab kive ja kätega

Margit Keldo tajub peensusteni kive energiaid ning kiviraviga tegelda on tema südamevajadus. Ta näeb seansi ajal energiatega värve ja vaimusilma ette kerkivaid sümboleid, mis viitavad terviserikke põhjusele. Olles algul toimetanud kivega, hakkab Margit kätega puhastama kliendi energiakanalite ummistuskohti.

Juba lapsena nägi Margit elu ka elututes asjades. Tagantjärele tundub talle seegi imelik, et kui ta midagi soovis, tuli see justkui iseenesest kätte. „Seda juhtus sageli. Pruukis mul ainult mingist asjast mõelda, kui selle varsti sain. Nii on praegugi. Aga mõned asjad ei tule ka, küsi palju tahad.“

Kivid, millega Margit inimesi tervendab, on samuti ise tema juurde tulnud. Kui põhikooli lõpul mindi klassiga kaugele reisile, siis tõid kõik sealt kaasa suveniire, aga Margit vedas koju mitu kilo kive. Sealt kõik algaski. Praegu on tal kodus sadade kilode kaupa kive. Kõik aastatega kogunenud.

Jõudis kristalliteraapiani

„2013. aastal tehti meil firmas suuri ümberkorraldusi. Hammustasin tookord liiga suure tüki, võtsin ülearu palju tööd. Aasta otsa kestsid mu tööpäevad hommikul kaheksast õhtul kella kümneni – istusin ninapidi arvutis ja jooksin lõpuks kokku. Siis käisin iga nädal esoteerikapoes ja iga kord jäi näppu mõni tervendav kivi.“

Kividest abi saanud, hakkas Margiti tundma huvi esoteerika vastu. Juba varem oli ta inimesi tervendanud, kuid rohkem alateadlikult. Nüüd hakkas see huvi võtma selgemaid piire. „Ükskord läksin enda meelest loengule, aga sattusin hoopis Kaia-Liisa Reinuti kristalliteraapia koolitusele. Olin ka enne seda pannud nii endale kui teistele kive, aga sellelt koolituselt õppisin tehnikaid. Nüüd olen õpitu enda tarvis ümber kohandanud.“

Juba tervendamistöö algul nägi Margit inimeste peal ja ümber värve. Esialgu ehmatas see teda. „Mõtlesin, et mu silmadel on midagi viga. Iseeneslik värvide nägemine kadus umbes poole aasta pärast. Nüüd näen energiatega värve ainult siis, kui neid teadlikult vaatan. Tõenäoliselt on need auravärvid, kuid näen neid inimese sees, just keha juures. Need laigud ei ole ümmargused tsakrad ega suured laialivalguvad energiapallid, vaid justkui keha värvid. Ma ei saa öelda, et üks tähendab seda ja teine midagi muud. Nägemuse, värvide ja inimese seosed tulevad natuke hiljem, arusaamine ja tõlgendamine võtavad pisut aega. Igaühe märgid on isemoodi, nagu unenäodki tähendavad ühele üht ja teisele teist.“

Kaia-Liisa Reinuti kristalliteraapiakursus aitas Margitit edasi, võimaldas näha tervendustööd teise nurga alt. Kursusel tekkis tal julgus kive valida ja kujunes teadmine, kuidas need toimivad.

„Öeldakse, et roosa kivi on hea ühe, roheline teise mure vastu. Aga värv on ainult üks omadus. Kividel, nii meie enda kodumaisel põllukivil kui ka kaugelt toodud poolvääriskivil, on oma struktuur. Samuti on kivide tekkeprotsess olnud erinev. Värv on üks indikaator, aga tervendava jõu taga on veel palju teisi tegureid. Paljud väliselt täiesti erinevad kivid toetavad inimeses ühe ja sama sagedusega vibratsiooni, aitavad ühe ja sama häda puhul. Nii sai selgeks ka see, miks ma valin ühe inimese puhul ühed ja teise puhul teised kivid, kuid aitan leevendada üht ja sedasama sümptomit.“

Kiviterapeut kasutab oma töös ka Eesti kive. „Toila rannast korjasin väga ilusaid, milles pool on kristalli. Tervendav kivi ei pea tingimata tulema teisest maailma otsast.“

Tõmbab kätega energia liikuma

Kive on Margiti kodus nii palju, et tema mees lubas hakata teist korrust toetama, sest see võivat raskuse all järele anda. Kui keegi tuleb külla, siis valib ta endale

ise kivi. „Inimene hoiab seda kohvi juues käes või enda juures ja korraga teatab, et õlad ei valuta enam või peavalu läks üle. Omal ajal kiviteraapia nii algaski.“

Nagu juba öeldud, kasutab Margit poolvääriskivide kõrval ka tavalisi, tema silmis ei ole ühed teistest väärtuslikumad. Nimetusest tähtsam on Margitile tunne või energia, mis kivi sees elab.

Kive laseb Margit abiküsil peos hoida või paneb neid tema kehale. Ka ravib ta seejuures kätega. „Ma ei ole kunagi reikit õppinud, aga arvan, et teen sama asja. Vahendan ju samuti kätega energiat. Valu korral saadan inimesele ilusat värvilist või valget väge, mis teda parandab. Seda tuleb igalt poolt – vahel taeva, vahel maa poolt. Ma ei karda ka raskemaid patsiente. Tavaliselt panen inimese massaažilauale pikali ja ta saab lihtsalt välja puhata. Ühele memmele, kelle juures ise käin, panen kivid jalgade ümber, sest tal on raske tund või poolteist liikumatult lamada. Tema istub ja kivid toimetavad jalgade ümber.“

Enne esimest seanssi ei saanud memm kõndida. Arstid arvasid, et ta jääbki ratastooli. Pärast mitu kuud kestnud iganädalast kiviteraapiat kõnnib ta nüüd kepita. Loomulikult teeb palju ära ka tema enda suur elutahe.

„Tavaliselt panen abivajaja pikali. Kivid annavad mulle märku, kui tahavad inimese peale või ümber minna. Esimesed kivid panen tšakratele ning siis veel mõne keha peale ja ümber. Kaia-Liisa juures õppisin, et tervendades saab kasutada kümmet tšakrat, kuid inimeses on veel palju teisi energiakeskusi.“

Pärast kividega toimetamist tõmbab Margit kliendi energiad liikuma: hakkab kätega ummistusi puhastama. „Otsin käte ja pendliga blokke, mida lahustada. Tajun inimese keha pealaest jalataldadeni.“

Vahel võtab Margit appi kristallsaua, kuid selle ees on tal aukartus ning sau tuleb kasutusele üksnes äärmistel juhtudel. „Mõnikord olen võtnud kristallsaua tööle kaasa ja tuleb välja, et sellel või järgmisel päeval lähebki seda vaja. Näiteks palub keegi valu ära võtta.“

Ka kontoris tuleb olla valmis mõnd kolleegi aitama. Margit teeb seda hea meelega. Nii on ta leevendanud töökaaslaste pea- ja seljavalu. Sel juhul pole rituaali vaja, sest inimest saab aidata ühtmoodi nii massaažilaual kui kontoritoolil. Tähtis on otsida üles valu põhjus. Ükskõik, kas valutama hakkab käsi või hing, sellel on alati põhjus. „Vahel otsin seda päris mitu korda, mõnikord läheb valu

seejuures ka hullemaks, kuni viimaks lahkub.“

Näeb seansi ajal energiad ja sümbolid

„Kui panen käe inimese peale, hakkavad mu peas jooksmas pildid. Asume neid nägemusi koos tõlgendama, kuni taipan, et see ongi põhjus, miks haigus tuli. Põhjus leitud, kaob mure ära ja valu annab järele.“

Üht naist võrdleb Margit paksult liiva täis toruga. Too kurtis väsimust ja peaga vastu seina jooksmise tunnet. Selgus, et naine ei ole aastaid nutnud, ta keelas endal olla õrn tütarlaps... Oli hoopis see, kelle najale teised toetuda said. Naine oli korjanud endasse sisemist valu ja muutunud seestpoolt kuivaks nagu liiv.

„Kui olin selle temast energialainetena välja pesnud, tekkis mul tunne, et pean seansi kohe ära lõpetama. Tavaliselt ma kella ei vaata – toimetan nii kaua, kui vaja, see võib kesta tunni või kaks. Aga selle naise puhul oli mul juba kolmveerandi tunni pärast tunne, et ei saa rohkem teha. Mul oli lausa piinlik. Lasksin kivil siiski veel natuke toimetada. Kui need tema pealt ära korjasin, oli ta viuhti vetsus. Taipasin siis, et esimene tunne oli õige: oleksin pidanud kivid kohe ära võtma. Tervendamist ei juhi mina.“

Põhiline probleem, millega Margiti juurde tullakse, ongi see, et ei suudeta elust rõõmu tunda. Kui ta alles kiviteraapiat õppis, tuli tema juurde inimene, kes kurtis end ärkavat igal hommikul mõttega, et ei jaks enam elada. „Panin talle kivid peale. Kahe päeva pärast helistas ta, et häiriv tunne on kadunud. Ta isegi otsis endas seda tunnet, kuid see oli jäägitult kadunud.“

Margit tunneb, et päriselt ei olegi tema see, kes tervendustöö ära teeb. Alati on tegevus kahepoolne. Ka kaugseansid on Margitil üsna tavalised. Kui keegi helistab, et tal on kehva olla, siis valib tervendaja ühe kivi tema esindajaks, paneb talle teised kivid ja kristallid ümber ning nohu või peavalu läheb oma teed.

„Minu arvates tähendavad kõik haigused inimese sisemist konflikti. Mõttel on väga tugev jõud. Kui heietada kogu aeg nukraid mõtteid ja olla ühes kinni, annab see end kehas tunda.“

Paljudel tekivad negatiivsed mõtted kitsastest raamidest, millesse nad on end ise surunud. Haigus võib olla peegel, mis õpetab inimest lõdvestuma, piiridest väljuma. See näitab ära energia, millega tal on vaja endas tegelda. Margit ütleb, et tema üks missioon on aidata abivajajal mõista probleemi energeetikat. Kui näidata

kätte ots, kust saab hakata konflikti lahti harutama, siis inimene rahuneb ja sätib oma elu korda.

Pildid, mida Margit inimest aidates näeb, on erinevad, kuid ei puuduta otseselt elu olukordi. „Ma ei näe, et asi hakkab minema paremaks või halvemaks. Pigem näen energiat või sümboleid. Tihti on nii, et lõpuks ütleb abiküsija ise, mida see sümbol talle tähendab, ja leiab ise ka lahenduse.“

Kätega tervendades tunneb Margit mitmesuguseid energiasid: vahel sooja, vahel külma, vahel kihelemist. Mõnikord näeb ka valgust. Inimeses peidus olev värv tuleb Margiti kätte. „Vahel võtan aidatava seest kätega midagi ära ja see tiirleb minus mitu päeva, enne kui lahendust näen.“

Tavaliselt saab abiküsija ise energiasid oma kehas liikuma, kui sõlmed on lahti harutatud, aga vahel lükkab Margit oma kätega inimesse ka uusi energiasid. Enamasti on need rohelist või valget värvi.

Tervendajaks olemine teeb teda mõnikord õnnelikuks, mõnikord mitte. On päris nukker näha, kui katki on inimesed. „Loomulikult on tore, kui saan aidata, kuigi tegelikult aitab igaüks ennast ise. Ma olen ässitaja. Ässitan abiküsija tema enda vastu üles, ta läheb siis justkui uuesti põlema, temas ärkab elutuli ja asi saabki korda. Olen aru saanud, et aidata saab üksnes neid, kes abi küsivad.“

Margiti on poolvääriskivid ehetena või niisama kotitaskus alati kaasas. „Oleks loogiline valida kivi kleidi värvi järgi, aga ei – vahel tuleb panna selga punane kleit ja kaela roheline kivi, sest ehe tuleb ise kaasa. Need kivid, mida parasjagu vajan, on ainukesed, mida siis näen. See on nagu üks värvilaik hallil taustal. Samamoodi on teistele kive valides. Kõik kivid on mul laua peal kõrvuti ning kui küsin, millist päikesepõimiku peale panna, siis näengi ainult üht või kaht, teised on justkui hall mass.“

Intervjuu ajal on Margiti kaaslased roheline nefriit, läbipaistev mäekristall, akvamariin ja turmaliin, kõrvades aga ripuvad kollaseks värvitud hauliidid. Kaelas kannab ta turmaliini, moldaviiti ja danburiiti. Natuke hõbedat on peidus käevõrus. „Arvan, et praegu annab kogu see kupatus mulle enesekindlust. Endalegi üllatuseks olen soravalt rääkinud. Tavaliselt minu suust nii ladusat juttu ei tule.“

Kui tavalisi kive leiab Margit Eesti põhjarannikult, näiteks Toilast ja Ontikalt, siis poolvääriskive on toonud sõbrad talle ka välismaalt. „Ehteid ostan

esoteerikapoodidest Väike Ingel ja Loitsukeller. Ma ei tea, kes seal ehteid kokku paneb, aga mulle need sobivad.“

Poolvääriskive on tal kogunenud mitmesuguseid. Õnneks keegi kodus enam pereema kivikogu peale imelikult ei vaata. Nii tütrele kui mehele on ta tasakaalustamiseks kive peale sättinud. Isegi kassid magavad kivide peal, kuigi ruumi on ka mujal. Tihti istub Margit ka ise oma kividel või näiteks töölõuna ajal Emajõe ääres kivil. Ta valib lõunaeineks just sellise „tooli“. Mõni kivi rahustab maha, mõni keerab üles. „Vahel, kui olen puntras ega leia lahendust, lähen istun kivi peal. Kui lahendus käes, suudan näha maailma enda ümber jälle avaramalt. Siis imestan, et leian end juba neljandat korda sellel kivil istumas.“

Vana-Vastseliinas on üks suur kivi, mida rahvas kutsub surnud kiviks. Algul arvas Margitki, et selles ei ole elu. „Kuid selja vastu kivi toetanud, sain aru, et selles on tugev vägi: ta maandab mind, kisub justkui magnetiga välja kõik, mille pärast ma sinna lähen.“

On päevi, kui Margit sõidab kodukandist Nõost spetsiaalselt sada kilomeetrit selle Vana-Vastseliina kivi juurde. Tema kodus on küll tuhandeid kive, kuid ometi leidub looduses selliseid paikseid tegelasi, kelle juures on vaja mitu korda käia. Margitit tõmbavad ka Taevaskoja kivised loodusseinad, milles elab hästi tugev vägi. Mõnda kivi kohtab ta ainult korra, aga see jääb tagasi kutsuma.

Lisa loo juurde

Kuidas soovitab kivitark Margit kristalle laadida?

„See sõltub nende kogusest. Kui kristalle on palju, siis on mugavam laadida neid helidega, näiteks helistada Tiibeti kellasid. Aga tegelikult meeldib kividele voolav vesi. Kui olen nad oja puhastuma ja laadima viinud, siis nad suisa säravad ja õitsevad. Vahel viin vett kannatavad kivid maja taha metsa. Seal saavad nad kõike: maa energiat ja vihma, tuult ja päikest. Hoian neid seal paar nädalat. Kristalle laeb kõik see, mis tuleb loodusest: vihm, äike, päike.... Kivide laadimise meetodit valides tuleks usaldada sisetunnet. Küll kivi ütleb, mida ta tahab.“

Kuidas ennast kividega tervendada?

„Kive võib panna endale peale või hoida enda lähedal. Näiteks seljavalu korral vali kõigepealt kivi välja. See võib olla kodupõllult või mere äärest korjatud või poest ostetud. Hoia kivi seljal valutava koha peal või pane voodi alla või kõrvale

toimetama. Suhtle temaga! Suurema kivi võid panna istudes jalgade alla.

Kivi on nagu eestlane: algul ei saa vedama, pärast ei saa pidama. Ta tahab aega, veerandi tunniga ei saa palju aidata, on vaja päevi.

Kivides olevaid energiaid ei maksa karta. Kui neis ongi negatiivset, siis kasutavad need seda inimesest negatiivse energia väljatõmbamiseks. Kivid on alati healoomulised.“

Intervjuu 15

Margit Miller

Tuhala nõialaat ja ruunide maagia

Teadmanaine Margit Miller korraldab sel kuul oma kodukohas, Nõiavallas omapärase laada, kus pakutakse nõiatööks vajalikke vahendeid ja muid väekaid tooteid ning külastajad pääsevad runoloogi, astroloogi või ravitseja lühiseanssidele.

Muul ajal teeb Margit ruunidega amulette, mis klativad keeruliseks kujunenud suhteid ja purunema kippuvaid abielusid. Ka saavat nende abil likvideerida unehäireid ja muid tervisehädasid. Viirukit appi võttes aitab Margit puhastada eluruume „kummitustest“.

Kuuldavasti oled välja kuulutanud nõialaada. Mis see on?

Eestis on hulk toredaid festivale, teemapäevi, praktikume ja muid üritusi, kus inimene saab teavet vaimsete valdkondade kohta. Nii on tal kergem leida endale sobiv tee või lihtsalt huvitav kursus, tutvuda nägijate ja nende oskustega. Samas on alati pakutud ühtesid või teisi tooteid. Loenguid ja praktikume müügiga ühendada on ühest küljest õige, sest huviline saab siis kõik korraga kätte, kuid teisest küljest killustab selline lahendus tema tähelepanu. Need, kes tulevad loengule, ei süvene pakutavasse, ja need, kes on laadale tulnud tooteid pakkuma, on enamik päeva klientideta, sest inimesed on loengul.

Laata, kus pakutaks ainult vaimseks tööks sobivaid vahendeid, pole veel tehtud. Tundus, et nüüd on aeg. Ja kus seda siis veel teha kui mitte Tuhalas suve hakul. Laat leiab aset 10. juunil kella kümnest seitsmeni. Kuupäeva valisin esialgu tunde järgi, kuid hiljem selgus, et Merkuuri seis soosib just sel ajal kaubandust.

Et Tuhala küla on väike, ei ole vaja isegi täpset aadressi märkida. Tuleb lihtsalt kohale ilmuda, aga mitte Nõiakaevu juurde Katale, vaid ikka Tuhalase.

Kes nõialaadal kaupa pakuvad?

Kutsusin kokku teadja rahva – inimesed, kes valmistavad ise huvitavaid ja kvaliteetseid tooteid ning panevad töödesse väe sisse. Pakutakse maagiaesemeid: ruune, amulette, väehteid, küünlaid, rituaalseid nuge ja kirveid, kaarte, pendleid, sulgi, šamaanipille, tuulevurre, unenäopüüdjaid, mandalaid, voodooõlisisid... Ja loomulikult ei saa me hakkama paljude lemmikuta – kristallideta. Esindatud on ka eesti arhailine, puhtal kujul maagiast kantud traditsioon: rahvaraviretseptide järgi keedetud salvid ning iidne tikand, kus igal motiivil ja värvil on tähendus.

Looduse vägi on laadal esindatud mitme põneva suunana: kohalikest taimedest valmistatud viirukid ja õietilgad, seenepakud, nõiataimed ja väetoit. Tutvustatakse ka tõhusat kaanravi.

Kohapeal on võimalik saada lühiseansse. Meie laadal osalevad võimekas runoloog, astroloog, šamaan Anu, ravitseja ja diagnostik ning loomulikult ei saa me hakkama kaardimoorita. Seansiks võib aja enne kokku leppida, aga kui varuda rohkem aega, on võimalik ka elavas järjekorras löögile pääseda. Kohal on ka naaberkülade mehed energoman Kalju Paldis ja Tõnu Talimaa, meedium Heidi Solo ja mitmeid teisi põnevaid nägijaid lähedalt ja kaugemalt.

Majas on esoteerikakirjanduse antikvariaat. Igaüks saab osta meelepärased vähe kasutatud raamatud odavamalt kui poest.

Avatud on temaatilise keelekastega kohvik. Täpsemalt on võimalik pakkujate nimekirjaga tutvuda facebookis ürituse lehel.

Oleme praegu sinu juures Nõiavallas. Mis koht see on?

Tuhala mõisa alasid on ajast aega kutsutud Nõiavallaks. Vald on väga vana Põhjala päritolu sõna, mis tähistab kellegi võimu- või mõjupiirkonda. Nimetus ei jäta fantaasiale eriti palju ruumi: siinsed alad on alati olnud nõidade päralt ja siinseid inimesi on ikka pisut peljatud. Kirjandusmuuseumiski on päris palju teateid, et Tuhala rahvaga pidi hästi läbi saama, sest vanast ajast alates on siin elanud palju tugevaid nõidu, ravitsejaid, lausujaid, sortse ja teisi, kellega ei tohtinud tülli minna. Igas talus oli keegi, kes tegeles „kuntsiga“.

Miks see nii on, võib ainult oletada. Siin elades olen jälginud nii maad, loodust kui inimesi. Siiakanti ei satu juhuslikku rahvast, võiks lausa öelda, et see kant valib ise välja õiged inimesed, kes suudavad paigale jääda. Siinne energia on nii intensiivne ja heitlik, et kõik sellele vastu ei pea. Paigale jäänud omandavad aja jooksul tundlikuma taju ja avatuma nägemise ning oskavad sõnale väe taha panna. Olen ka tänapäeval kuulnud, et Tuhala rahvast peetakse imelikuks. Algul ei saanud ma sellest aru, siis hakkasin mõistma ja nüüd olen ilmselt ise sama imelik.

Kuidas sa Tuhalasse sattusid?

See lugu on päris pikk. Olen kasvanud siit 13 kilomeetri kaugusel. Kui olin umbes kümneaastane, toodi meid siia klassiekskursioonile. Niipea kui buss keeras kurvi tagant välja, kerkis minu ette hoone, mis võttis sõna otseses mõttes käed värisema. Impulss oli nõnda tugev, et ma ei suutnud mitu päeva rahuneda. Isegi kümneaastane laps sai aru, et selline maja ei saa kuuluda eraisikule. Umbes nädalaga suutsin maha rahuneda ning unustasin selle teema.

Täisealisena, 25 aastat hiljem elasin Tallinnas, mis ei olnud üldse minu keskkond. Hakkasin otsima linna lähedale maja. Mul oli kinnisidee, et see peab olema vana, looduses õigesti paika pandud ja sissetöötatud energiaga. Unistasin krundil olevatest suurtest kividest, maakivihoonest ja kõrghaljastusest. Pärast aastapikkust otsingut sattusin lõpuks sellisele. See oli Tuhala mõisa viljakuivati. Tundsin hoone sedamaid ära, sõitsin kohale ja lõime vaat et kohe omanikuga käed. Kõik käis väga kiiresti. Ratsionaalselt mõeldes ei oleks ma pidanud seda ostu tegema, kuid naeran ikka, et seekord valis maja endale ise elaniku. Nüüd elangi Tuhalas maakivist hoones, mille eest kulgeb läbi mõisaaegne allee.

Kuidas sinne loodus sind mõjutab? Rääkisid enne, et energiate möll on päris intensiivne.

Jah, möll on selle kohta kõige õigem sõna. Kogu loodusel on siin imepärane toime: ühest küljest tugevasti puhastav, teisest küljest laadiv. Ükskõik kui sügava masendusega koju tulla, viie kuni kümne minutiga oled tasakaalus. Pärast puhastumist peab tühimiku muidugi alati millegagi täitma. Sest kui sa seda ise ei tee, tehakse seda sinu eest. Millega, selle valib juba tegija.

Väekohti on siinkandis palju, mitte ainult kõrvalkülas Katal asuv Nõiakaev ja selle ümbrus. Esimesel viiel aastal tundsin siia sõites energia muutust lausa füüsiliselt: mõnel kohal tajusin alati, kuidas kuklakarvad püsti tõusevad. Nüüd see tunne enam nii terav ei ole, olen juba ära harjunud.

Tegeled ka ise maagia ja nõiatööga. Räägi sellest pisut lähemalt.

Kunagi palusin Tiit Teraselt ruunidega tegeldes abi. Minu suureks üllatuseks ta keeldus, ütles, et tehku ma ise. Muidugi panin seda pahaks. Mitte keeldumist, vaid seda ise tegemise osa. Ma polnud ruunidega kunagi tegelnud ja vastuolulist kirjandust on palju – katsu sa algajana see kõige õigem allikas leida. Otsustasingi siis, et kuna kõigega niikuinii tegelda ei jõua, siis jään oma viirukisuuna ja unenägude seletamise juurde. Visaku ruune teised. Kuid ühttäkki sattus mulle kätte materjal, mille tundsin ära samamoodi, nagu olin ära tundnud oma maja. See ei andnud rahu. Tegin esimesed kaks ruuniloitsuga amuletti iseendale kaela. Üllatuslikult läks esimene loits kohe järgmisest päevast tööle. Teise käivitumine võttis pisut rohkem aega. Umbes samal ajal leidsin kirjandusmuuseumi digiteeritud materjali hulgast oma vanavanaonu pajatused, kus ta räägib, et meie olevat rootsi soost. Olin ka ise tegelnud mitu aastat oma genealoogiaga ning jube uhke dokumentaalselt eestlaseks tõestatud sugupuu üle. Ja nüüd selline murrang! Sattusin kord lugema runoloogide arvamust, et ruunid hakkavad tööle neil, kel on sobiv geneetiline või karmaside. Üks hea tuttav rääkis, et ruune õpetades tuleb see ilmekalt esile: inimesed võivad käia kursustel ja õppida aasta või paar, kuid ruune tööle ei saa. Alati käivituvat ruunid aga nendel, kellel on täidetud üks eeltoodud tingimus (või mõlemad). Et minul hakkasid need tööle kohe, siis pean seda tööd jätkama. Selleks ajaks olin ruuniloitse teinud juba paar aastakest ega tundnud mingit soovi pooleli jätta.

Minu poole pöördutakse mitmesuguste teemadega. Esikohal on muidugi suhted. Mul on õnnestunud hulk keerulisi olukordi lahendada ja purunema kippuvad abielud päästa.

Laialt levinud unehäirete vastu aitavad padja alla pandavad ruunid. Olen teinud neid nii väikelastele kui täies tööjõus inimestele. Viimastel on tavaliselt põhjus ületöötamises. Stress hiilib ligi, inimene ärkab igal ööl kindlal ajal üles ega saa enam uinuda. Aga olen suutnud ravida või leevendada ka muid raskeid

tervisehädasid.

Majade ja korterite ost-müük saab ruunimaagia abil soovitud suuna, ruume on võimalik energeetiliselt puhastada ja laadida. Need ongi tavalised küsimused, millega inimene nõia juurde tuleb, kui tunneb, et on ummikus.

Aga kuidas mõjuvad viirukid, mida sa ise kokku segad?

Viirukite toime on pisut mahedam. Neid kasutan enamasti ruumide puhastamiseks. Kui lapsed ei saa magada, sest kodus „kummitab“: kostab samme, ukSED pauguvad... Või kui on vaja toa, korteri või maja energiavälja korrastada, kindla energia taset tõsta või soovitud suunas mõjutada, valin enamasti viiruki.

Minul kaovad aeg-ajalt kodus asjad. Mingi aja pärast ilmuvad nad hoopis teises kohas muidugi jälle välja. Kui seda juhtub sageli, segan endale põletamiseks viiruki ja pooleks aastaks on rahu jälle majas. Viirukit kasutades peab silmas pidama, et ruumis viibijad ei oleks sellele allergilised.

Kas sinu tehtud ruuniamuletid ja viirukid on samuti laadal välja pandud?

Jah, ikka. Lisaks kõigele muule huvitavale. Ootan kõiki huvilisi 10. juunil Tuhalasse nõialaadale! Täpsemat infot saab facebookist ürituse Tuhala Nõialaat lehel, telefonil 5330 0849 või meilil noiavald@tuhala.ee

Lisa

Kuidas tehakse ruuniloitsu?

Margit: „Esiteks kuulan, mida inimene ise soovib, kuidas ta oma probleemi sõnastab või millise eluhetkega tuleks tema meelest esmajoones tegelda. Kui olen tööks loa saanud, sisenen küsija infovälja ja teen ise kindlaks, mida tal vaja on. Minu nägemus ja inimese enda arvamus võivad erineda. Paljudel hädadel võivad olla nähtamatud ja hoopis ootamatud põhjused.

Siis valin puidu, mille võnge aitab kõige paremini just selle inimese häda leevendada. Sobivaimat puiduliiki valida on põnev. Inimesega tema murest rääkides tekib mul alati tunne, milline puit võtta, kuid iga kord kontrollin selle üle. Mõnikord saan siis hoopis teise info. Alles hiljuti tundus, et pean ruunikomplekti valmistamiseks kasutama viirpuud. Kui seda tegema hakkasin, selgus, et vaja on hoopis pirni. Kui uuesti tellijaga rääkisin, selgus, et tal on tõesti soiku jäänud tegevused, mida toetab kõige paremini just pirnipuu võnge.

Valmistan puutüki ette, löikan või põletan sellele ruunid. Amuletti tehes näen ka seda, kuidas seda kandma või kuhu paigutama peab, et parim tulemus saada. Mõned loitsud, iseäranis need, mis mõjutavad isiksust ja tema suhteid, peavad olema inimese küljes. Maja müügiks tehtu mõjutab pigem kodu välja ja peaks rippuma selle südames. Uneloitsud käivad mõistagi padja alla jne. Ei ole olemas ühtset retsepti või lihtsaid lahendusi.

Ruunid puhastavad ennekõike energiavälja. Need võimaldavad soovitud muutusel meieni jõuda kõige kiiremat teed pidi. Kuid tuleb silmas pidada, et oma elu elab inimene ikka ise. Kui olete lasknud teha endale amuleti, siis ei saa jääda ootama, et ainult ruunid toovad soovitud muutuse. Sama loogika kehtib ka tarokaartide kohta: kaart võib näidata, et karjäär edeneb, aga kui inimene ise selleks midagi ei tee, kuhugi ei kandideeri ning riski kartes pakkumisi vastu ei võta, siis seda ei juhtu. Kui riputad ruuniloitsu kaela, aga suled end uute võimaluste ees, siis maagia ei aita.

Intervjuu 16

Eve Mander

Küsitles Aive Antsov

Ärge kaotage oma naeru!

Eve Mander kasutab enda ja teiste tervise parandamiseks kahte asja: energiavõimlemist ja naeru. Aeglaste liigutustega *qi gong*'i hakkas ta tegema istuva töö tagajärgede vältimiseks, naerujoogat aga mureajal.

Kunagi õppis Eve massaaži ja need, kes tema käsi tunda said, kiitsid! Täna seni nokitseb ta vahel oma lähedaste valu tegevate õlgade kallal, kuid sügavuti pole oma massööriandeid arendanud. Küll aga on ta kogu elu kasutanud intuitsiooni ja tundnud asju ette. Mõne olukorra puhul tekib tunne, nagu oleksid tal tiivad, mõnes olukorras aga tunneb ta rinnakupiirkonnas ängi. Siis Eve teab, et teda hoiatatakse. „Seda, kuidas sisetunne toimib, ma täpselt kirjeldada ei oska. Vahel justkui viskaksin antenni välja: mõtlen millelegi, mida soovin, ja nii lähebki.“

Evest on saanud õpetaja, kes tervendab inimesi naeru abil. Peatselt omandab ta ka

Hiina ravivõimlemise, *qi gong*'i õpetaja kutse. Selle kõrvalt teeb ta raamatupidajatööd. Ravitegevus on Evele hobi eest, kuid see ei tähenda, et seda saab kergelt võtta, sest vaimsus nõuab pühendumist. „Majapidamine, pereelu ja raamatupidajatöö võtavad oma aja, aga kui *qi gong*'i või naerujooga tundi jõuan, muutub energia palju rõõmsamaks, vabamaks.“

Eve annab ka individuaalseid naeruteraapia seansse. Nii saab kõrvaldada konkreetseid haigusi. „Sedasi muidugi ei ole, et põlvevaluga naerame ühtmoodi, kõrvaluga teistmoodi. Naer on kompleksne. See tuleb seest ja tekitab heaolutunde, mis annabki tervenemistõuke.“

Naeru tervendavast toimest käivitub immuunsüsteem, paraneb kopsude ja südame töö, seedeorganid saavad korraliku massaaži ning ainevahetus kiireneb. Eve ütleb selle kohta, et terve keemiakombinaat hakkab tööle: stressihormoonid närtsivad, aga heaoluhormoonid saavad jõudu juurde. „Individuaalteraapiasse ongi tulnud sooviga parandada naermisoskust. Aga on tulnud ka väga raske haigusega ja abi saadud. Rohkem teen naeruteraapia tunde siiski rühmadele.“

Uus kodu andis uue hoo

Naerujooga ei olnud sugugi esimene raviviis, millega Eve tegelema hakkas. Kõik algas hoopis joogast. Idamaiste teadmiseni jõudis ta tänu sellele, et ostis Tartusse maja. Mehega koos otsustas Eve, et uus kodu on vaja sisse seada *feng shui* tarkuste järgi. „Tahtsime teha ka *feng shui* ruumipuhastust. Ilmnes, et sellise asjaga tegeleb Holger Oidjärv, ja palusime ta endale külla. Jäime tulemusega väga rahule. Holger on ka joogaõpetaja, kuid käib Tartus harva. Ta soovitas mulle Jüri Jagomäge, kelle tundidega algaski mu joogaharrastus.“

Suviti käis Eve Pangodi ääres Holger Oidjärve joogalaagrites, nüüd aga on hakanud käima rohkem Erna Tamme laagrites. Praegu on Eve kodus üle läinud pigem *qi gong*'ile. Kui meie tuntuim selle valdkonna õpetaja Mart Parmas hakkas käima Tartus, sattus Eve ühele treeningpäevale ja jäigi seda Hiina energiavõimlemist tegema. *Qi gong* on aeglane liikumine, mida Eve naudib. Teisalt on see joogaga sarnane. „Tehnikad on erinevad, kuid lõpptulemus, mille poole püüeldakse, on üks: vaimne ja füüsiline tervis,“ lisab naine, kellel on taskus ka sensei Takashi Tsumura õpetajakoolituse diplom.

Praegu õpib Eve edasi tervise *qi gong*'i, harjutab kodus ja käib kursustel, et saada

Hiina tervise *qi gong*'i assotsiatsiooni õpetaja diplom. Juba praegu on ta võtnud endale vastutuse juhendada väikest naistest koosnevat rühma, kellega korra nädalas koos võimleb.

Tervise *qi gong*'is eristatakse üheksat stiili. Need sisaldavad liikumiste kindlat järjekorda. Nende seast võib valida endale kõige sobivama stiili ja hakata põhjalikumalt harjutama. *Qi gong* on filosoofia poolest väga põhjalik. Eve on õnnelik, et Hiina ravivõimlemisega on nüüd võimalik tegelda kõigil huvilistele. „Hiinas ei olnud varem lubatud *qi gong*'i materjale avalikustada. Tuli õppida otse õpetaja juures. Nüüd on see võimlemisviis levinud üle maailma ja seda õpetatakse tegema õigesti. Ka sel suvel tulevad hiina õpetajad andma tunde ja meid eksamineerima.“

Hiina ravivõimlemine mõjub maandavalt

Qi gong kingib meelerahu. „Hiina võitluskunste harrastades peavad lihased olema lõdvestunud. Seda aitavad saavutada spetsiaalsed harjutused. Nii et harjutamine käib lõdvestuse kaudu.“

Qi gong annab Eve sõnul hea tunde kogu füüsilisele kehale. Kui raamatupidajana tõuseb pinget vahel lakke, siis trennis saab end maandada. Istuva kontoritöö järel on hädasti vaja liikuda. Evele sobib just aeglasem liikumistrenn. „Kui keegi väidab, et see on liiga aeglane, on tema sisemus veel ülearu erutuv ja ärrituv. Mida rohkem *qi gong*'i harjutada, seda rahulikumaks muutub meel ja paremaks harjutuste mõju. Kõik asjad ei peagi kõigile sobima. Inimene ikka otsib ja leiab endale kõige vajalikuma.“

Qi gong ei ole aeroobika. Kes hüpata ei jaksa, sellele Hiina võimlemine sobib. Selles moodustavad hingamine, keskendumine, füüsiline liikumine ja meeleseisund ühe terviku. Tänu mõtestatud liikumisele paranevad vereringe ja südametöö ning rahuneb meel. Harjutustes keskendutakse kõhupiirkonnale – nii muutub ühtlasi sügavamaks hingamine. „See on üks elu alus. Kui me korralikult ei hinga, jäävad meie organid ja rakud hapnikuvaegusesse ning sellest tekivad haigused. Hapnik on see, mis verd rikastab, ja vere kaudu peaks see jõudma kõikidesse organitesse,“ seletab Eve, kes tunneb omal nahal, kuidas *qi gong* teeb head liigestele ja lihastele.

Naise tervis on paranenud tänu nii India joogale kui Hiina *qi gong*'ile. Tablette ta

võtma ei pea. Ka seljavalu on kadunud. „Varajases nooruses, kui matkadel käisime, tegi selg valu, vahel ei saanud voodist püsti. Nüüd ei mäletagi ma enam, mis seljavalu on. Arvan, et selle tervenemise võib küll *qi gong*’i ja jooga arvele panna.“

Nii et kel soovi, saab Tartus liituda Eve *qi gong*’i rühmaga. Trennis tehakse peale Hiina tervisevõimlemise ka enesesse vaatamise meditatsioone.

Mediteerimiseks kasutab ka naeru

Naerdes toimub meditatsioon iseenesest, sest siis lased mõtetel minna. „Maailm on stressirohke. Tundub, et veel hullemaks läheb. On raske teisele silma vaadata, üksteisest joostakse mööda, inimesed on justkui kookonisse tõmbunud.“

Naerujooga tundides annab Eve parima, et olukorda parandada. Kord või kaks kuus kohtutakse Tartu naeruklubis, kus käib kahesuguseid inimesi. On sääraseid, kes naudivad pärast tundi tekkivat suurt kergust ning tulevad ikka ja jälle tagasi. Kuid käib ka neid, kes tulevad korraks, saavad oma naeruga taas ühenduse ning kaovad mõneks ajaks.

Naeruklubi alustas Eve koos Ülle Närskaga, kes on naerujooga Eestisse tooja. Ülle õppis Soomes naeru rühmateraapiat. Eestis hakkas ta seda tegema asutustele ja rühmadele ning suur huvi näitas, et vajame rohkem naerujoogaõpetajaid. Ülle kutsus neid koolitama Essi Toloneni, kes on Soome tuntud naerujoogaspetsialist. 2006. aasta rühmas sai väljaõppe ka Eve.

„Kümne aasta sisse on mahtunud palju naerujooga seansse. Olen käinud neid tegemas asutustes ja koolides. See on andnud palju enesekindlust ja loominguilisust. Lihtsalt võtad kätte ning naeratad endale hommikul peeglis või lagistad naerda. See paneb sind nägema maailma teise pilguga: kõik ei ole nii halvasti, kui vahel tundub. Loodus on andnud meile oskuse hingata, tantsida, naerda, kuid tihtipeale unustame stressirohkes igapäevaelus seda teha. Kord sattus naeruklubisse inimene, kes ütles, et ei ole kolm aastat üldse naernud. See oli päris kurb. Saime selle inimese naerusoone taas lahti.“

Naerul on vabastav toime, see kaotab pinged, aga ka pisarad pole naerujoogatunnis mingi üllatus. „Tihti matame mured endasse, ei tunnista endale, et midagi on halvasti. Olles vabanenud naeruga tõketest, hakkab mõni inimene nutma ega suuda enam lõpetada. See on väga hea: siis saab ta lahti peidetud

stressidest. Naer ja nutt on ju õde ja vend. Osho õpetuste hulgas on müstilise roosi meditatsioon: nädal aega naerdakse, nädal nutetakse ja nädal mõtiskletakse.“

Naerujoogas ei naerda naljade üle, vaid hakatakse naeru teesklema. Keha ei tee vahet, kas naer on tekkinud loomulikult või on teeseldud. Kui loomulikult enam naerda ei osata, tuleb üles leida sisemine naer. Naerujooga puhul teeskled seni, kuni julgedki naerda. Naer, mis on seansi algul teeseldud, muutub iseenesest loomlikuks. Tõhusam on see kindlasti rühmas, sest naer on ju nakkav.

Naer õpetab olema enesekindlam

Tänu naerujoogale ei lase Eve enam ennast millestki eriti kõigutada. Ta arutleb: „Miks ei ole võimumehed naerusse hästi suhtunud, vaid on seda maha surunud? Just sel põhjusel, et naerda oskav inimene muutub enesekindlamaks, on iseenda peremees, teda on raskem kontrollida. Näiteks keskaegne kloostrielu ei sallinud naeru. Miks vanasõna ütleb, et naerust tunned narri? Et pill tuleb pika ilu peale? Säärase negatiivse hoiakuga on püütud teisi kontrolli all hoida, et nad ennast liiga vabalt ei tunneks. Naer on vabadus. Naeru halvustades saab inimest manipuleerida: pressida tema välja kokku, suruda loomuliku oleku alla. See võimaldab teha temaga mida tahes. Naer annab sisemise jõu, vabastab piirangutest.“

Eve tunneb, et pärast naerujoogat ei lähe talle enam korda, mida teised temast arvavad. Kui keegi ütleb halvasti, ei pane ta seda tähele. „Tunnen, et see, mida ma teen, on õige. See, kuidas ma ennast tunnen, on vajalik.“

Naerujooga üks deviis on „Ülemaailmne rahu naeru kaudu!“. Inimesed, kes üksteisele naeratavad, ei saa olla tigidad. Naerulainel olles on hõlpus üksteisest aru saada. Naer vabastab füüsilistest ja vaimsetest pingetest.

Eve räägib loo oma elust. Tema vanemad olid juba vanad, isa voodihaige, ema dementne. Mõlemat oli vaja hooldada. „Pinge on päris suur, kui sul on kaks sellises seisus lähedast. Kui sõbranna ütles, et käis naerujoogatunnis, tekkis mul huvi: järsku saan sealt abi. Algul tundus küll imelik: kuidas ma hakkasin naerma, kui kodus on mure ja hing on väga haige? Kuid hakkasin pihta ning hiljem sain aru, et just see on koht, kus saab stressist vabaks.“

Naer aitas Evel mureaja kergemini üle elada. Kui vanemad siit ilmast lahkusid, tuli muidugi läbida leinaetapid, aga naeruteraapia kergendas ka seda. Eve otsis

sellest teadlikult abi.

Naine vestab teisegi loo: „Kord käisime Kuriilidel matkal. Seal on tibutab kogu aeg vihma. Käisime saared läbi. Viimaks tahtsime ära saada, aga oli torm. Nädal aega pakkisime iga päev asjad kokku ja läksime sadamasse laeva ootama. Esimestel päevadel oli kõik enam-vähem korras, aga mida aeg edasi, seda rohkem pinge kasvas, olime nagu vangis. Siis tegime nii, et kui keegi tõstis näpu püsti, siis kõik naersid. Vabastav naer aitas pingest üle saada. Organism vabaneb pingetest mõnikord just ootamatu naeru abil.“

Milline näeb välja naeruteraapia tund?

Naeruteraapia tunnis tehakse kõigepealt tutvustus ja sissejuhatus. Siis tulevad keha venitavad soojendusharjutused. Neile järgnevad väikesed mängud, mis aitavad tulla päevarutiinist välja ja häälestuda naerule. Naerujooga juurde käivad rütmilised patsutused koos hüüetega „ho-ho“ ja „ha-ha“, mis annavad energiat.

Seejärel tulevad lühikesed naerujooga harjutused. „Kuigi mõnele võivad need tunduda tobedad, on need ometi tervendavad. Neil on eesmärk, et inimene suudaks naerda ka tõsistes olukordades, et tema psüühika oleks vabam. Need harjutused tulevad appi siis, kui naerujooga tunnist tavaellu tagasi pöördud. Tundi tulija eesmärk võikski olla soov oma kookonist välja astuda, olla omamoodi.“

Uurin Evelt, kuidas naerujooga tervendab. „Sellel on ennetav ja taastav mõju. Vähki sellega tõenäoliselt ravida ei saa, kuid ennetada kindlasti ja ka taastusravis on see suureks abiks. Kui oled positiivne ja helge, siis ei tekigi võimalust haigeks jääda. Mitte et me päev otsa naeraksime, aga just see, et meel on vaba ja rõõmus, ei lase meil negatiivset külge tõmmata.“

Naerujooga algas sellest, et India arst Madan Kataria võrdles oma patsiente ning märkas, et need, kes olid rõõmsameelsed ja naersid palju, paranesid kiiremini.. Madan tuli koos abikaasa Madhuriga parki inimestele anekdoote rääkima. Räägiti ja naerdi. Kuid anekdoodid saavad ju ühel hetkel otsa. Siis leidiski Madan, et on vaja leida mingi muu meetod. Uuringtest selgus, et teeseldud naer mõjub samamoodi kui loomulik. „Siis panid abikaasad kokku joogahingamise, venitusharjutused ja lühikesed naeruharjutused ning hakkasid katsetama, kuidas need mõjuvad. Nüüdseks on naerujooga meetod vallutanud maailma,“ ütleb Eve. Kindlasti sobib see raskete haiguste taastusraviks. Operatsiooni naer ei asenda,

aga sellest taastuda ja hingamist tervendada aitab küll. Naerdes hakkab erituma õnnehormooni, mis vaigistab valu. „Naerda on vaja pikalt, nii, et see hakkab tulema sügavamalt. Kui südamest naerad, tekib õnnehormooni rohkem.“

Tunnis ei suuda kõik algul naerda, aga sellest pole midagi, sest vaba naeruni ei jõutagi kohe. Enne lõdvestusharjutusi tehakse vaba naeru sessioon, kus võib naerda nii, nagu välja tuleb. Mõnel ei tule tükk aega midagi, aga korraga purskab ta naerma. Siis on tal naerukanal avatud ning ta ei saa enam pidama, sest mida enam püüab tagasi hoida, seda rohkem naer välja pressib!

Töö ja tervendamine käsikäes

Evel on vedanud: tal ei ole vaja terapeuditööst puhata. *Qi gong*'i treening ja naerujooga ongi nagu puhkus. „Raamatupidajana pean tegema kõike täpselt ja koordineeritult. Aga naerujooga annab rohkem vabadust ja rahustab maha. Naerust saadav meelerahu on mulle väga tähtis.“

Inimestega suhtleb Eve endisest julgemalt. Nüüd naeratab ta igale vastutulijale ja ei ole olnud kedagi, kes vastu ei naerataks.

„Kõik ajavad taga suurt õnne, aga näevad seda saavutustes. Kui soovitu on käes, oled ehk hetke õnnelik, aga peagi hakkad tahtma midagi muud. Naer vabastab tingimusteta, voolab loomulikult. Naeru sisemine rõõm on tervendav. Kui on olemas sisemine rõõm, on tagatud ka vaimne ja füüsiline tervis.“

Neil, kel sisemist rõõmu on vähe, soovitab Eve vaadata häid komöödiafilme või teatrietendusi või lugeda optimistlikke raamatuid. Huumoriteraapia on tervendav. Aga proovida tasub ka naerujoogat. „Soovitan tegelda sellega, mis pakub sisemist rõõmu ja naudingut, laseb kogeda rahulolu. See võiks olla mõni hobi. Aga lausa ideaalne on, kui töö ja hobi langevad kokku ning pakuvad rõõmu!“

Naeruteraapia tunnis muutub Eve teistsuguseks. Asjalikust raamatupidajast ja hoolitsevast vanaemast saab toimekas naerutaja. Tema naerujooga tunnis võib algul pisut ära ehmuda: kuidas hakata naerma nii, nagu Eve ees lõkerdab? Aga tunni lõpul imestad, et tegelikult sa ju julged ja oskad naerda!

Lisa 1

Naeruteraapeudi soovitus. „Kui tööpäev on olnud raske ja pingeline või suhted tunduvad keerulised, siis mine koju ja võta oma armas perekond kampa. Üksi saab muidugi ka, aga teistega koos on naer nakkav. Hakka lihtsalt naerma. Naeru ajal

jälgi oma keha. Lihased lähevad sel ajal pingesse ja kui naer lõpeb, tunned vabanemist, pinged kaovad. Naerda tuleks nii kaua, kui hing ihaldab. Reegleid ei ole. Kui üksi on raske või ei saa hakkama, tule naeruklubisse uudistama, kuidas naerujooga abil pingest vabaneda.“

Lisa 2

Kas teadsid, et...

...inimesed naeravad eri asjade üle. Mehi ajavad itsitama poliitika, võimumängud ja naiste äpardused. Naistele seevastu meeldivad kodunaljad, sõnamängud ja meelelised pildid.

Huumorimeelt on võimalik arendada. Kõige lihtsam on hakata otsima huumorit enda seest, õpetada ka keha naerma. Eve ütleb, et naerujooga tunnis käivate inimeste naer on teistsugune, helisavam. Iga inimene naerabki erinevalt. Ei ole halba ega head naeru. Naer on alati hea.

Lisa 3

Naeruklubi koguneb kuus korra või kaks. Üks seanss kestab umbes poolteist tundi ja maksab kuus eurot. Tulla võivad kõik. Vastunäidustustena toob Eve esile üksnes rasked südamerikked, epilepsia, halva enesetunde, songa ja raseduse kolm esimest kuud.

Naeruklubisse on oodatud ka lapsed, kes soovivad vanematega kaasa tulla. Lastele on tund tasuta. Naerujooga tundi võib tellida asutustesse, üritustele jm.

Intervjuu 17

Regina Ilves

Küsitles Sandra Otsus

Võtke elu rahulikumalt, elage tänases!

Ennustaja ja meedium Regina Ilves on seitse aastat avalikkuse tähelepanust kõrvale hoidnud ning pühendunud mediteerimisele, koolitustele ning nõustamisele.

Tartus Kalevi tänaval asuvas ateljees on Reginal üldjoontes kõik samamoodi kui aastaid tagasi. Kasse on kaks. Helesiniste silmadega kogukas Tipi sätib pärast

lühikest arupidamist külje vastu diktofoni, justkui tahaks öelda, et koristatagu see riistapuu ära. Teine, must-valge kiisu teab kohe, mis tema kohus, ning sätib ennast võõra põlvedele. Regina seletab kasside käitumist ja ütleb kolme lausega, millele peaksin senisest rohkem tähelepanu pöörama.

Me ei ole Reginaga kohtunud enam kui viis aastat, kuigi elame ühes linnas. Täpselt nii kaua ja rohkemgi pole meedium meediale intervjuusid ega kommentaare andnud. Millest ta elab ja hingab? Selgub, et uut hingamist ehk energiat ammutab meedium meditatsioonist ja mandalate maalimisest. Tuleb tunnistada, et need on erilised, täiuslikult viimistletud. Seinatäis mandalaid paneb häämingust suud maigutama. Minu imestus, et üks ennustaja midagi sellist võiks luua, ajab Regina südamest naerma: „Aitäh! Mandalad on mind ammu vaimustanud. Aga käsi hakkas neid maalima alles hiljuti...“

Minult on mitu korda küsitud, kas ennustaja Regina võtab ikka veel inimesi vastu või on Eestist lahkunud. Aeg on sellele küsimusele vastus saada.

„Selgeltnägijate tuleproovist“ üle kasvanud

Kas sind Venemaa „Selgeltnägijate tuleproovi“ pole kutsutud?

On küll. Üks telefonikõne tuli Venemaalt. Aga mul ei ole kahjuks võimalik minna, sest pean ennast ise ülal pidama ega saa väga pikaks ajaks kodu üksi jätta. Mul on kassid... Ja ausalt öeldes ei tõmba mind sinna eriti.

Aga avalikkuse tähelepanu oleksid osaledes endale pikaks ajaks taganud.

See tuleproov mulle vist eriti ei sobi. Olen loomult erak, ma ei taha ennast tervele maailmale avada. Mulle ei meeldi isegi see, kui mind pildistatakse. Telesaateid tehakse mitu kuud, see oleks mulle liig.

Kui keegi küsib, kas ma kardan võistlustulle minna, siis seda küll ei ole. Tean oma tugevust, mul on midagi, mida konkurentidel pole.

„Selgeltnägijate tuleproove“ jälgin ikka, see on mulle vajalik. Väga palju kattub sellega, mida teen, tean, mõtlen ja kavatsen teha. Mõningad asjad on mul ammuilma läbi tehtud ja kaugele maha jäänud.

Nagu näiteks?

Olen kasutanud oma töös mulda, peegleid, nõelu... Need asjad ei ole praegusel ajastul enam nii tugevad, leidub tugevamaid.

Ütlesid ennist, et oled viimastel aastatel mitu kaardipakki juurde saanud.

Need ei ole lihtsalt kaardid, neil kõigil on väga kindel eriline otstarve. Näiteks Merlini taro vastab küsimusele üheainsa kaardiga. Ei ole tarvis laduda järjest juurde, et saada tervikpilti, mis muudaks vastuse selgemaks.

Siis on mul kasutusel väga huvitavad reinkarnatsioonikaardid. Nendelt on näha inimese senine elu, saab ülevaate kõigist kehastustest. Isegi sellest, milline putukas või loom oli ta enne seda, kui sai inimeseks, kuidas on toimunud areng, miks on juhtunud taandareng ja mis temas tänu sellele kõigele praegu olemas on. Hing on ju üks ja ainuke.

Kasutusel on ka nekromaailma taro. See räägib vaimudest, kes tahavad suhelda.

Nad on varjus, ei ole leidnud veel elu, kuid tahavad inimestega suhelda.

Suhtleb ühtaegu kahe maailmaga

Kui klient tahab oma probleemides selgusele jõuda, kas kaardid valid sina või inimene, kes sinu vastas tugitoolis istub?

Juba siis, kui kaardid soetan, tean täpselt, mida tahan ja mida mul tööks vaja on. Aga kliendiga suheldes ma ju näen, mis küsimusega ta minu juurde tuli. Kui tahetakse rääkida surnud inimesest, sellest, kuidas ta ennast tunneb või kas tal jäi midagi tähtsat rääkimata, valin nekrokaardid.

Varem sa selle teemaga ei tegelnud.

Ei tegelnud. Suhtlen eri maailmadega. Suudan maha rahustada nii siin- kui sealpool viibijad. Näiteks „aborteerunud“ hing võib olla väga rahutu. Ta ei tea, kas ema teda järgmine kord vastu võtab või mitte. Ja ka ema on rahutu, sest ei võtnud sünniootel last vastu. Nõnda saab hingega dialoogi pidada.

Kas sul on tuua näiteid, kuidas lähedase kaotanud inimene saab teda vaevavale küsimusele vastuse just sinult?

Neid juhtumeid on rohkem, kui arvatagi oskad. Just hiljaaegu ei leidnud suitsiidi teinud naishing rahu ja hirmutas lähisugulasi. Üks tuli siia, tõi lahkunu pildi ning palus ta kuidagimoodi maha rahustada. Sain lahkunu hingega kontakti. Ma isegi ei mäleta enam, mida temaga rääkisin, aga alates järgmisest ööst ta enam kedagi segama ei ilmunud.

Kindlasti tullakse sinu juurde ka siis, kui lahkunul jäi mingi materiaalne asi lahendamata või on perereliikvia kadunud.

On tulnud ka kadunud asjade pärast. Ikka juhtub, et ei leita mõnd tähtsat dokumenti, kulda või suuremat summat raha. Sel juhul vaatan kaartide pealt, kas need asjad on majas ja üldse kättesaadavad. Sellest sõltub minu edasine tegevus. Võin öelda ka seda, miks otsitav on majast välja viidud või hävitatud. Inimene otsustab siis ise, kas otsib neid edasi või mitte.

Kui tuleb välja, et kadunud ese on majas, saab otsitava asukoha pendli abil sektorite kaupa kindlaks määrata.

Kui võrdled aastat 2010 ja praegust aega, kas inimesi vaevavad probleemid on samad?

Inimeste isiklikus elus on haigettegevalt palju erimeelsusi, eriti rahaasjus. Palju on näiteid ka selle kohta, et perekonna plaanimine ei käi sünkroonis: naine tahab last, mees mitte. Ja kui lõpuks mees soovib, siis naine millegipärast enam ei saa. Seitsme viimase aastaga on juhtunud, et last saada polegi enam nii lihtne.

Inimesed on katki nagu vanad ukSED: hingelt maas ja täkkeid täis.

Katki on väga paljud. Inimesed on närvilised ja ebakindlad. Nad ei tea, mismoodi edasi elada, kuidas raha laekub... Frustratsiooni tekitab ka see, et ei osata rahaga ümber käia – isegi siis, kui teenitakse suuri summasid.

Kui vaatan, kuhu raha kaob, selgub, et kulutused on kasvanud, elustiil on priiskav, kuid seda ei tunnista endale. Lastele muretsetakse hinnalisi nutitelefone, mis ei ole neile eakohased. Esimese klassi lapsel on selline tarkvara, mis võtab mõnel väikefirma omanikul suu lahti.

Kosmilised diagrammid otse lõuendile

Paljudele on kindlasti üllatus, et oled teinud juba mitu aastat koolitusi. Keda sa välja õpetad?

Õpetan inimesi, et nad saaksid aidata kedagi teist ja ennekõike iseennast. Teen kaartide tundmiseks algajate ja edasijõudnute kursusi ning ka üldise maagia kursusi. Viimane on juba kolmas aste, kuhu jõuavad välja ainult üksikud. See kätkeb pendliõpetust, ruune, korterite energeetilist puhastust ja religiooni teemat. Lõppu jõudnute seas on peamiselt noored, kes on mõttejõu poolest erilised, valmis astuma vaimsele teele.

Üllatus on see, et maalid mandalaid. Kes keda üles leidis, kas mandalad sinu või sina mandalad?

Mandalad leidsid minu. Olen olnud neist pikka aega vaimustuses, otsinud neid ja mõelnud osta. Tegelikult mandalaid õigupoolest osta polegi. Need, mida müüakse, on kopeeritud või miniatuursed kleepsud. Aga see pole see. Ühel heal päeval hakkas käsi lihtsalt joonistama, maalin neid lõuendile. Ühele mandalale kulub ligemale nädal, aga ma ei pea ajaarvestust. Tegemise ajal laen mandala energeetiliselt, lähtudes sellest, milline parajasti käsil on. Armastusemandala laen armastuseenergiaga, tervisemandalale lisan terviseenergiat. Nii et need kõik on tulnud kindla eesmärgiga.

Kas oled oma mandalate kohta tagasisidet saanud?

Praegu ei teagi veel keegi, et ma neid maalin. Need on minuga siin Kalevi tänaval olnud õige lühikest aega, kõigest nädala. Seni olid nad mul kodus ja ainult lapsed nägid, kui külas käisid. Nendele oli see šokk, sest ma pole iial midagi niisugust teinud, ent nüüd korraga hakkasin maalima. Esimese mandala järel olin ausalt öeldes ka ise hommikul šokis.

Pärast esimest pilti pole mind selle tegevuse juurest enam ära lastud, see ei allu minu tahtele. Inspiratsioon tuleb ja hakkab tegema. Ma ei oska isegi värve ette arvata, need lihtsalt antakse. Mõned valminud mandalad on nii erilised, et kahtlen, kas raatsiksingi neid ära anda. Kaks korda ma ühte ja sama mandalat teha ei oska, ei saa.

Otsin endale isegi molberti, mis oli päris kallis. Kui abikaasa kolm ja pool aastat tagasi suri, siis keerutasin tema vana väsinud molbertit käes ning mõtlesin: milleks mulle see, kui ma ei oska joonistada? Viskasin selle minema.

Elu stoppmärki tuleb tunnistada

Sinu juurde tullakse ka siis, kui tervis on käest lastud.

Ma ütle midagi uut ega originaalset, aga enamik haigusi saab alguse toitumisest. Endale lubatakse kõige paremat, sest see justkui olekski ainuke rõõm siin elus. Ülekaalulisi on palju, see on esimene asi, mis tänavapildis silma jääb. Teiseks on inimeste luud väga haprad. Tegelikult tullakse minu juurde siiski aura translatsiooniks ja tšakrate puhastamiseks.

Mis asi see aura translatsioon on?

Seda vajab inimene, kelle elu on mingil põhjusel ummikusse jooksnud – kes on pidanud taluma alatust, kiusu ja reetmist. Ta on vanas kinni, tal pole jõudu elu

uult lehelt alustada. Seitsme aastaga olen nii palju juurde õppinud, et suudan teha seda ka inimese foto põhjal. Pildist saan natukene energiat ning sellest piisab kontaktiks.

Kas see ohtlik pole?

Oht oleneb sellest, kelle kätte pilt satub. Sensitiiv määrab, mida ta teeb, mitte klient. Facebooki üles laetud fotod on eraldi teema. Kõik johtub sellest, milline on tegija. Et halba teha, ei pea sugugi olema sensitiiv.

Mulle on täiesti arusaamatu, miks peab Facebooki massiliselt oma pere pilte paiskama, sest kadedaid inimesi on meeletult palju. Kadedusel pole enamasti konkreetset põhjust ja kadetseja ei saa kadetsemisest käegakatsutavat tulu, kuid võib ikkagi mitmel tasandil kahju tekitada.

Õeldakse, et jumal on aeglane, ent õiglane. Ometi tundub vahel, et paadunud pahaline jääb karistusest ja sigatseb elupäevade lõpuni.

Arvan, et see on aja küsimus, millal karistus saabub. Mida kauem sellega läheb, seda suurem tuleb karistus. Halb energia ei kao, vaid koondub ja kogub jõudu, kuni jõuab inimese aurasse. Siis tulevad suured õnnetused: avariid, põlengud, kohutavad haigused... Sensitiivide arvates on vähk nagu psoriaaaski karmahaigus. Kui nii võtta, teeb inimene seda endale ise.

Julgen arvata, et igakord ei tähenda karmavõlg siiski ränka haigust ja iga haigus ei tulene karmast. Eelkõige õpetab elu märke lugema või kuidas sulle tundub?

Stoppmärke tuleb tunnistada. Kui tunned, et oled kellelegi liiga teinud, siis vajuta pidurit! Veel parem, kui teed taaskäivituse, siis säästad ennast millestki hullust.

Kahjuks ei jõua keegi vastu panna kurjusele, mis meie ümber võimust võtab. Meil on vaja targemini käituda, eemalduda, neutraliseeruda... Kui keegi teile pidevalt haiget teeb, hoidke temast eemale, lülitage ennast välja! Kui meie ümber on palju suhteid ja erinevaid energiasid, võime küll leida palju uusi võimalusi, kuid mitte kõik ei pruugi meile sobida.

Kui palju jälgid uute sensitiivide tegemisi?

Jälgin neid vahel, kuid pean tunnistama, et pole seni leidnud kedagi, kellelt oleks midagi küsida – kes oleks hingesugulane. Mulle ei sobi tiimitöö, nagu Kerro ja Šepsi vahel toimib, liit muudab nad tugevamaks. Olen võtnud eesmärgi olla eri

aladel nii tugev, et suudaksin inimest aidata. See ei pruugi olla minu leivanumber, ent aitan sellegipoolest.

Nõustud sa nendega, kes väidavad, et viimase seitsme-kaheksa aasta vältel on sensitiivide põlvkond vahetunud?

Tõsi, käes on apokalüpsiseaeg, kasutusel on uued meetodid. Kristall-lastel areng on väga kiire ja jõuline, nemad alles jõuavad areenile. Nad teevad imesid, sest neil on uskumatult suured võimed. Kristallidega töötajad on saanud oivalisi tulemusi. Proovisin ka ise kristallravi teha ja avastasin, et seitsme põhitšakra asemel võib kasutada juba kümmet. Kristallravi on meditatiivne ja väga tõhus.

Sinu sõrmed polegi vääriskividega sõrmustest koormatud.

Ma ei kannu kristalle, aga mul on kodus väike altar, kus on 33 kristalli. Emakristall on ka olemas – suur ametüst, mis laeb väiksemaid. Kui inimest ravin, siis asetan kristallid tema kehale ja seda ümbritsevasse aurasse. 20 minuti jooksul on niiviisi võimalik energiast tühjaks jooksnut laadida.

Energialekkega inimesi on kohutavalt palju. Mõni 20-aastane kaotab päeva jooksul nii palju energiat, et õhtul ei suuda taastuda ega jaksa midagi teha. Pole ka tahtmist. Ei ole midagi imelikku, kui minu juurde tulnu ütleb, et on väsinud ega jõua enam elada.

Alati pole kasu sellestki, et võetakse aeg maha. Kas inimene tuleb sellest august omal jõul välja?

Paljusid tuleb aidata, kuid ma ei näe vaimse tee kõrval mingit teist võimalust. See on meditatsioon, keskendumisoskus. Tuleb õppida olema vaba olmemürast ja mõtterämpsust, hoiduma teisi taga rääkimast. Madalad vibratsioonid väsitavad ja tõmbavad energiast tühjaks, nendest tuleks hoiduda. Kõrgemates vibratsioonides elades vaatate alla ja teil on kahju nendest, kes kulutavad oma elu mõttetustele.

Inglite abi on teema, millesse paljud usuvad, aga milles sama paljud kahtlevad.

Meil on abilised – kui inimene enam ei jõua, aga peab, siis tulevad abilised. See ei ole luul ega muinasjutt. Ka minult nõudis aega, enne kui asjast aru sain. Imedesse tuleb uskuda. Inglite võimuses on hoiatada ja ebameeldivusi ära hoida. Mida palud, seda saad. Inimesed vahel ei tea, mida tellivad, ja kui see on käes, siis on

isegi pahased. Aga milles inglid süüdi on? Kui palve on olnud siiras, pole põhjust hiljem kibestuda.

Mida teha, et olla õnnelik? Alanud kevadel ja suvel ja jõuludeni välja?

Tuleb iseendas rahu leida. Rahu suhtesse ehk armastusse ja rahu rahasse. Leidkem tasakaal, et võnked ei oleks liiga suured. Võtkem elu natuke rahulikumalt. Ei ole tarvis mõelda nii palju homsele, mõelgem tänasele. Elagem tänases! Homne päev oleneb suuresti sellest, kuidas elame täna.

Lisa

Unustasin Regina ennustuse

Riina, 46: „Lahutust põdesin mitu aastat, kellegagi ei suhelnud. Siis tutvusin internetis mehega, kes tundus olevat just see, keda enda kõrvale vajan. Kohtusime ja mulle tundus, et väga sobisime. Hakkasin meie ühist tulevikku planeerima. Nägin uues armsamas ainult seda, mida näha tahtsin.

Regina juurde läksin tegelikult ühe varguse pärast. Meil töö juures kadusid pidevalt asjad. Kahtlustati uut töötajat, aga minu sisetunne ütles, et see pole nii. Regina raalis tõe välja, ja siis korraga ütles täiesti ootamatult, et minu elus on ees keeruline periood ja seda põhjustab armastatud inimene.

Suhtusin sellesse ennustusse ükskõikselt, sest minu arvates mingit ohtu polnud. Nädal aega hiljem, kui olin Regina juures käigu unustadagi jõudnud, suunati minu pihta tõeline rünnak. Mees, kellega unistasin kogu ülejäänud elu koos veeta, osutus tavaliseks sulleriks, kes oli juba kaks korda abielus olnud, oma majagi võlgade katteks müünud.

Nägin palju vaeva, et teda oma elust välja saada. Kõige raskemalt ajal olin Reginaga kontaktis lausa üle päeva. Ta ei öelnud mullegi kordagi, et kuule, ära rohkem helista.“

Intervjuu 18

Albert Stepanjan

Küsitles Sandra Otsus

Igaüks võib imesid korda saata

„Ma programmeerin inimest armastusele, edule ja tervisele. Endale märkamatuks hakkab ta selles suunas töötama ja saab selle, mida soovis. Kui sisendada inimesele, et ta südameataki tagajärjel ei sure, siis nii ka läheb,“ räägib Albert Stepanjan Dorpati konverentsikeskuses tund enne loengu algust. Kuulus parapsühholoog Albert Stepanjan nimetab end kord võluriks, kord maagiks. Teda on kutsutud ka Eesti Kašpirovskiks, sest tuhandepäine publik on imetlenud tema hüпноosi- ja telepaatiavõimeid. Suurtel esinemistel on võlur Albert kõndinud klaasikildudel ja hõõguvatel sütel, pannud katkised kellad tööle, painutanud võtmeid ja tervendanud saalisolijaid. Temperamentne tõmmut verd maag väidab, et suudab vabastada inimesi suitsetamisest, alkoholismist ja narkosõltuvusest, kuid tunnistab, et geenidega kaasa antud tervisehädadest ta jagu ei saa.

Tundub, et seekord pole Alberti päev, sest publikut on uskumatult vähe. Kas ongi nii, et ükski prohvet pole kuulus omal maal? Eelmise aasta lõpul oli Albertil tõeline triumfipäev: ta võeti Madridis vastu Hispaania kuninglikku Carlos V ordu.

Esimese intervjuu Albert Stepanjaniga tegin enam kui kakskümmend aastat tagasi, hiljem oleme korraks kohtunud viieaastaste vahedega. Mägede poeg on praegu oma elu ja iseendaga ülimalt rahul.

Mida teha, et soovid täituksid? Seda küsimust on Stepanjanile esitatud tuhandeid kordi. Vastus on lihtne: „Kui midagi väga soovid, ei tohi seda soovi ära unustada. Seda tuleb endale korrata nagu mantrat.“ Albert tõdeb, et tema suurimad soovid on alati täitunud. 1978. aastal sattus ta esimest korda kodulinnast Bakuust Tallinna ja armus esimesest pilgust vanalinna. Soovi Eestisse elama tulla kinnistanud ka omaaegne kultusfilm „Viimne reliikvia“.

Teie reklaam on paljulubav: võtate needust maha, vabastate suitsetamisest, alkoholismist... Elu on muutunud ja koos sellega ka haigused, mis meid kimbutavad. Mis on praegu tervisehäda number üks? Kas rikutud närvisüsteem või haige süda?

Kindlasti korra ära närvid. Paljud haigused on psühhosomaatilised, nendega saab hakkama. Närvisüsteemi häired on kindlalt esikohal, alles siis tulevad teised haigused. Inimesed saavad iga päev vähemalt ühe mikrostressi. Stressi võibki

jagada kaheks: mikrostressiks ja suureks stressiks. Esimest ei maksa alahinnata – iga päev kogetud mikrostressid koguvad jõudu ning lõpuks plahvatavad šokina, inimene saab hingetrauma.

Kui arstile haiget hinge kurta, määrab ta sulle antidepressandid. Paljude arvates pole neid alati vaja: inimene peaks oma jõududega mustast august välja tulema. Mida teie sellest arvate?

Arstid teevad õigesti, kui püüavad patsienti tasakaalu saada, tema hinge rahustada. Kui inimene ei leia asu ning peas on valdavalt muremõtted, siis ta omal jõul sellest olukorrast välja ei rabele. Nii et meditsiini seisukohalt on kõik õige. Mul ei ole õigust arvustada seda tööd, mida teeb klassikaline meditsiin.

Erinevalt arstidest töötan mina inimese hingega, mõjutan seda.

Ühesõnaga ravite neid, kellel on bioväli katki või needus peal. Olete öelnud, et pärilike haigustega ei tegele, samuti pole teie juurde asja vähihaigetel.

Ravida saab ainult neid, kes seda ise väga tahavad. Alkohoolikute ja narkomaanidega on samamoodi. Koodi saab panna ainult sellele, kelle haigus pole pärilik.

Selgroopunkte mõjutades on võimalik inimest väga lihtsalt tervendada. Avatud kanalites hakkab energia ringlema ja ravib ise kõik hädad. Kaasasündinud pärilike haiguste puhul võib manuaalteraapia tuua üksnes leevendust. Nii et kõike ravida ei saa.

Elu jooksul omandatud haigustest on võimalik vabaneda, sest need on tingitud tavaliselt stressist või negatiivsetest mõtetest. Ka impotentsus tuleneb enamasti stressist. Idamaade rahvameditsiini võtteid ja kiiropraktikat kasutades saan aidata lihase- ja liigesevaevuste korral. Ikka ainult siis, kui inimene on valmis muutuma.

Loengutes seletate, et needust kui sellist pole olemas. Aga eestlasele meeldib mõelda, et tal on needus peal, seepärast lasete tal seda uskuda, täidate tema biovälja augud ja enesetunne paraneb mõne minutiga. Inimene on rahul, et „needusest“ lahti sai, teie aga rahul, et saite aidata.

Aurade ja demonite nägijatesse ma tõepoolest ei usu, olen selle tõestuseks teinud katseid. Palja silmaga pole võimalik aurat näha, mõnikord aga jäädvustab tundlik fotoobjektiiv kummalisi objekte. Needust on kahte sorti. Niinimetatud mustlase needus on puhtalt psühholoogiline ja selle mahavõtmiseks piisab rituaalist. Seda

võib teha ükskõik missugune sensitiiv. Tähtis on toiming ise ja inimese veendumus, et needus on läinud. Mulle meeldib tsiteerida Dale Carnegiet: „Anna inimesele seda, mida ta tahab! Kui ta usub nõida, saab ta nõia juurest abi.“

Elu on näidanud, et mustlase ennustus võib mõjutada isegi kõige tugevama närvikavaga inimest.

Miks mustlase needus üldse mõjub, kas olete sellele mõelnud? Põhjus on väga lihtne: inimestele on lapsest saadik sisendatud, et mustlased saavad needust peale panna. Tegelikult pole see needus, vaid sisendus. Teine needuseliik on palju karmim ja toimib neljanda mõõtme kaudu. Kui keegi on inimese endast välja viinud, võib hüsteeria või viha tekitatud transis meeletu energiapuhanguga lausunud saatus teise inimese biovälja rikkuda, peaaegu hävitada. See on tõeline needus. Selle mahavõtmiseks peab ka ravitseja minema transsi. Säärane protsess on väga kurnav ja sellega ma meelsamini ei tegeleks. Aga mõnikord polegi teist võimalust.

Olete sõltuvushaigetega tegelnud juba kaua. On olnud ka selliseid alkohoolikuid, kes pole viinakuradist vabanenud. Mõni on pärast ravi koguni varasemast rohkem jooma hakanud. Milles on põhjus?

Iga joodikut pole võimalik ravida. Kas ravi mõjub või mitte, sõltub inimesest endast. Ta peab tahtma terveks saada. Kõige tähtsam ongi isiklik tahe. Kui naine mehe minu juurde veab ja viinast võõrutada käsib, siis pole minu ravist mingit kasu.

Kui inimene joob sellepärast, et tema hing on haige, tuleb kõigepealt tööd teha tema hingega. Teda tuleb rahustada, leida tema ellu rõõmsamaid värve. Ta ei pruugi pärast ravi alkoholist täielikult loobuda, kuid joob varasemast igal juhul märksa vähem.

Minu sõltuvusravi on hüpnootiline: panen inimese mõistuse teistmoodi tööle, iseennast aitama. Seda võib nimetada ka kodeerimiseks, kuid tegelikult äratam üksnes inimese tahte, tema enesearmastuse. Kahjuks on osa alkohoolikuid geneetiliselt sõltuvuses. Nad võivad olla päris kaua joomata, aga ühel hetkel alustavad taas ja vajuvad kiiresti põhja.

Kas aastal 2016 erineb alkoholism 1996. aasta omast?

Erineb kõvasti, kuigi joodi siis ja juuakse ka praegu. Alkoholism on muutunud paljudel juhtudel geneetiliseks haiguseks. Praegust aega iseloomustab see, et inimestel on puudu rõõmust, 90-ndatel oli nende elus rõõmu sootuks rohkem. Rõõmutu inimene otsib olukorrast väljapääsu: kes hakkab sööma, kes jooma, kes suitsetama. Kõigi kolmega liialdamine teeb haigeks. Sama lugu on narkootikumidega: inimese sisemus on plahvatusohtlik, ta ei leia endale selles maailmas kohta, on iseendaga tugevas vastuolus.

Rõõmu on väheks jäänud ka peresuhetes. Kõik on olemas, aga inimesed pole õnnelikud.

Mis rõõmu saab olla ühel ilusal naisel, kui abikaasa on töötanud juba aastaid välismaal? Pere on aineliselt kindlustatud, aga elatakse ju lahus! Murede maandamiseks võetakse appi alkohol – naine joob siin, mees teeb seda Soomes või Norras. Kui pole lähedust, pole ka rõõmu. Raha on, aga suhteid pole. Tekib vaakum, mida igaüks oma äranägemise järgi täitma hakkab.

Ütlesite kunagi, et olete kõigest provokaator, inimene saab ennast ainult ise aidata.

Täpselt nii see on, ainult et kõigepealt tuleb kidura energiapagasiga inimese biovälja turgutada. Minu juurde on jõutud mõnikord viimasel hetkel: bioväli on olnud täiesti maas. Veel natuke ja asi oleks otsustatud, järgneks surm... Kui inimese väli on kõvasti katki, siis on seda raske parandada. See nõuab palju energiat.

Parapsühholoogina tegelete ka kiropraktikaga, energeetilise tasakaalu kontrollimise ja isegi massihüпноosiga. Kuidas inimene, kes neid teemasid ei valda, iseendaga paremini hakkama saaks?

Sensitiivivõimed on peidus kõigis. Et need leida, tuleb õppida oma energiat suunama ja hirmudest üle saama – valdama enesehüпноosi. Kõige tähtsam on uskuda iseendasse. Näen kohe, millises seisundis on vastuvõtule tulnu hing ja keha. Kui tema eneseusk on kaduma läinud, tuleb see taastada. Alles siis hakkab elu paranema, igaüks võib imesid korda saata.

Oma loengutel korraldate tõelise tulevärgi: teete *show'd*, jagate nõuandeid, kuidas telepaatiat enda kasuks rakendada, õpetate sugestiooni, kergemaid hüпноosivõtteid. Kas inimestele loengul õpitust ka midagi meelde jääb?

Omandatud oskusi tuleb kinnistada koduse tööga, harjutusi tuleks teha enne magamaminekut. Energiat võib õppida suunama vaagnasse, et võidelda impotentsuse või eesnäärmevähi vastu, samuti maksa või makku, lähtudes vajadusest.

Ma teen koolitusi rühmadele. Räägin, et kõige tähtsam on ületada hirm, ainult siis on võimalik ennast aidata. Kes sellesse usub, suudab oma elu juhtida – mitte ainult haigusi ravida, vaid muutuda võluriks, kunstnikuks, režissööriks ja stsenaaristiks, mängides ise selles filmis peaosa. Elage oma elu, ärge usaldage seda kellegi teise hooleks!

Intervjuu 19

Süllü Reet Vaino

Küsitles Helo Talva

Väereisile ennast leidma

Palamuse külje all Raja talus elav vaimne õpetaja, lastekirjanik ja kunstnik Pranashree ehk Sülli Reet Vaino on uurinud hinduismi, budismi, taoismi ja šamanismi, käinud mitu korda Indias vaimset tuge hankimas ning aidanud ligimestel oma kõrgemat saatust tundma õppida. Juba aastaid on ta viinud eestlasi väekohtadesse ning sel sügisel minnakse esimest korda ka Kambodža ja Myanmar (endise nimega Birma) pühadesse paikadesse.

„Väepaikades – eriti kui seal viibitakse siira ja kindla taotlusega – saadakse alati sisemist selgust ja tehakse läbi suurem või väiksem muundumine. Selliste paikade suur vägi avardab teadvust. Kuidas see kellegi puhul juhtub, sõltub sellest, kus ta oma teekonnal parajasti on,“ selgitab Pranashree.

Mõni inimesed avastab väepaikades endas uusi andeid, leiab inspiratsiooni või lahendusi, saab milleski selgust. Teiste tervis paraneb, võib-olla sellest, et alateadvusest ilmub välja informatsioon, mis ei ole lasknud edasi liikuda ega õnnelik olla.

„Alateadvuse kaudu oleme ühendatud kõige olemasolevaga. Alateadvus on enamjaolt uinunud seisundis, aga mitte tervenisti. Nii mõnedki esivanemate või

kollektiivse alateadvuse mustrid ja haavad mõjutavad meie igapäevaelu, meeleolu, suhtumist ja uskumusi, tekitades sisemisi piiranguid, mis avalduvad ka välismaailmas. Kui soovime piirangutest vabaneda, tuleb tõsta need teadvusse. See on ainus võimalus neid mustreid tervendada. Aga sugugi kõike alateadvuses leiduvat ei pea välja kaevama. Vaja on tegelda sellega, mis endast parajasti märku annab,“ täpsustab Vaino.

Väepaikades on vaja võtta endale aega. Paiga energia toimetab sinuga ise, tuleb ainult olla kohal ja lasta asjadel toimuda. Kui alateadvuse mustrid teadvustuvad, peab teadvusse jõudnu saama tervendatud ja muundatud. Ka pärast teadvuse avardumist on vaja aega, et kogetu saaks settida. Kui teha ka mõningaid harjutusi, on tulemus veel parem.

Sülli on klaasikunstnik. Õppima läks ta seda vitraažiarmastusest, kuid elu on kulgenud nii, et klaasikunstiga ei tegele naine enam ammu ja vaimusilmas nähtud pildid saavad füüsilise kuju hoopis illustratsioonides ja maalides.

Esimest korda käis Pranashree Indias 1998. aastal. Väereis oli see kindlasti, kuigi järgmistest pisut erinev. „Veetsime koos reisikaaslastega kuu aega ühes aašramis. Tookordsel reisil oli kogu minu edasisele elule suur mõju. Sellest ajast hakkasin India väepaikades käima.“

Miks mõni paik tõmbab meid nagu magnetiga enda poole? „Ilmselt tunneme seal ära iseennast. Neis paigus on midagi omast. Nad avavad sinu väe tee ja avardavad teadvust. Minul on selline paik olnud India.“

Indias käib Pranashree nüüdki, tuues sealt oma ehete tarvis kaasa kive ja pühasid taimi. Ka korraldab ta endiselt väereise hindu mütoloogia pühapaika, Himaalajas Nepali piiri ääres asuvasse Patal Bhuvaneshwari koopasse. „Mõni paik on justkui maiste ja taevaste dimensioonide vaheline värav. Seda koobastemplit peetakse hindu pühakirjades maailma loomise ja ülalpidamise energiakeskuseks. Usutakse, et sinna tehtud palverännak annab tohutu energiapuhastuse ja lahustab paljud piirangud. Loomulikult ei saa arvata, et maailma loomine ja ülalpidamine piirdub mingi konkreetse paigaga. Pigem on viidatud selle koopa teadvust avardavale mõjule. Avardunud teadvuse seisundis olemegi ju ühenduses oma tõelise olemusega, kõikide nähtuste taga oleva puhta teadvusega.

Kambodža ja Myanmaris väepaigad ootavad

Muidugi on ka Eestis imelisi väekohti, kus saab end laadida või meeli rahustada. Nendel, kes soovivad õppida ennast paremini tundma, lasta lahti aegunust, leida lahendusi ja inspiratsiooni, on siiski parem sõita kaugemale. „Tuttavast keskkonnast eemaldudes kogeme endas tahke, mis ei pruugi harjumuspärase ümbruses avalduda. Reisil astume alati mugavustsoonist välja,“ nendib reisijuht Pranashree.

Praegu on küll päevakorral Kambodža ja Myanmar, kuid need ei ole ainsad. Plaanis on teisigi põnevaid kohti. Ka juba kirjeldatud Himaalaja väepaika tuleb järgmise aasta veebruaris üks reis ja edaspidi lisandub uusi.

Myanmar ja Kambodža olid pikka aega välismaailmale suletud, kuid nüüd on neist saanud ahvatlevad reisisihtkohad, sest seal on säilinud veel palju ehedat. Väereisi korraldab Sülli koos Kristina Paškeviciusega. „Kristina on koreograaf, loodusterapeut ja ökoaktivist, üks neist, kes hakkas õpetama Eestis tantsurännakut. Ta korraldab laagreid, retriite, töötube ja indiaani higitelgi tseremooniat.“

Myanmari arvukatest vaatamisväärsustest on reisijuhid valinud sedapuhku üle 2500 aasta vanuse Šwedagoni pagoodi, mis on maailma vanim budistlik tempel ja üks tähtsamaid palverännakute sihtkohti. Hiigelsuurt pagoodi ümbritsevad arvukad templid ja altarid, mis moodustavad kirju ja põneva kompleksi.

„Väidetavalt on seal hoiul nelja viimase Buda reliktid. Pagood on kaetud lehtkullaga. Kui palju kulda seal on, ei tea vist keegi, eri allikad pakuvad üheksast 60 tonnini. Kullal on oma energia, mis annab samuti panuse selle kompleksi üldisesse aurasse. Sama teevad pagoodi tipus olevad tuhanded teemandid, rubiinid, safiirid ja muud kalliskivid,“ kirjeldab ees ootavat Pranashree.

Kambodža templite eripäraks nimetab ta seda, et mõnisada aastat olid need unustusehõlma vajunult džunglis peidus. Ehitistele on see mõjunud laastavalt, kuid loodus on lisanud ka midagi tähtsat, muinasjutulise õhkkonna. Loodusvaimude kohalolekut on tunda ja see moodustab pühamute enda energiaga omalaadi koosluse.

Rituaalid ja meditatsioonid

Pranashree peab igasuguse väereisi parimaks ettevalmistuseks seda, et avatakse end uutele kogemustele ja usaldatakse sisetunde põhjal tehtud reisivalikut.

Seejärel on vaja häälestada end reisil kogetavat vastu võtma ja vabanema ootustest, kuidas kõik toimuma peaks. Hea on oma taotlused läbi mõelda, kuid nendesse ei maksa kinni jääda – võib olla pakub elu midagi hoopis paremat, kui oskate soovida.

Väereisidel tehakse ka vaimseid harjutusi. Dünaamilist kohalolekumeditatsiooni saab teha kõikjal, selleks ei pea kaugele maale sõitma. Eesmärk on tuua teadvus praegusesse hetke nõnda, et märkad, tajud ja kuuled enda ümber nii palju, kui vähegi suudad. Püüad tähele panna iga nüanssi. Kõigele ümbritsevale keskendudes suudad paremini olla hetkes. Kui oled ametis ümbruse märkamisega, ei jää muule ruumi. Kaob mineviku ja tulevikuga seotud mõtete lõputu jada, mis enamasti meeli seob. Kui algul kipuvadki pähe mõtted, siis lased neil lihtsalt olla ega pööra neile tähelepanu ning varsti hakkavad need vaibuma.

Meditatsiooni eesmärk on enamasti tuua teadvus praegusesse hetke.

Kui mediteerida mõnes erilises paigas, lisandub veel teinegi mõõde, osadus koha vaimuga. Sel juhul tuleks liikuda tunde järgi: kui tunned, et tahad kõndida, siis kõnnid, kui tekib tahtmine mõnes kohas veidi kauem viibida, siis seisatad või istud, kui mõni puu või kivi kutsub silitama, siis nii teedki.

Dünaamiline kohalolekumeditatsioon on esmapilgul klassikalisele meditatsioonile vastupidine, sest selle asemel et paigal istuda, liigud ringi ega pööra pilku sissepoole, vaid vaatled ja tajud välist. Kuid tulemus on põhimõtteliselt sama. Kõik on üks. See, mis sind ümbritseb, oled samuti sina. Sellises meditatsioonis on võimalik kaotada enda ja ümbritseva vahelt piirid ning kogeda seda, mis on kõigi nähtuste taga.

Päikesetõusu rituaal sisaldab päikesetervituse harjutusi ja veel üht-teist, mis annab ühenduse päikeseenergiaga. Päike ja kuu on sisemise nais- ja meesenergia sümbolid ja toetajad. Kui need on harmoonilises kooskõlas, on inimene tasakaalus ja tema suhted head.

Reis on ajastatud nii, et selle eelviimasele päevale langeb kuuloomine, millega seonduvad algused. Nii saab anda impulsi rännakust tulenevale uuele selgusele ja nägemustele. Mida tehakse, jääb Sülli sõnul rituaalides osalejate teada. Maagilistest toimingutest täpselt rääkida ei ole hea, sest siis voolab jõud välja.

Naise ürgne vägi, tšakrad ja mandalad

Pranashree on andnud oma teadmisi ja oskusi aastaid edasi ka kursustel. Need on mõeldud inimestele, kes soovivad enda ja oma eluga midagi ette võtta – seda ise kujundada, vabaneda sisemistest piirangutest, avastada ja avaldada oma võimeid.

Emaka väega on teadjanaine sügavuti tegelnud kuus aastat. „Teen naistele töötube, milles äratame ühenduse naise ürgse väega. Loomes teadliku ühenduse emakaga, et oleks võimalik hakata kuulma oma sisemist Teadjat. Nii on võimalik saada energiaside loomise Allikaga, kogu elu ühendava võrgustikuga. Emakas on naise kehas kõige püham tempel ja just sealt saab ta kõige sügavamad juhised.“

Sülli selgitab, et kõik, mis on alla surutud (isiklikud, esivanemate ja kollektiivse alateadvuse hingehaavad ja hirmud), tuleb juhtida teadvusse, pakkudes süvatasandil võimalust terveneda. Tõelise isikliku väeni ehk vabalt voolava eluenergiiani jõuame üksnes oma hirmudele ja valule julgelt silma vaadates.

Paljude vaimsete otsijate arvates on valgustumiseks vaja keskenduda sisemisele valgusele ja armastusele ning neid aina suurendada. Kuid meis kõigis on peale ereda valguse ka sügavaim pimedus. „Isikliku (ja kollektiivse) varju eest põgenedes sellest ei vabaneta. Vastupidi, mida tugevamalt sa midagi alla surud, seda rohkem sel sinu üle mõju on. Alla surudes tõkestame oma elujõu voolu. Mida rohkem kardad silma vaadata mõnele oma tumedamale tahule, seda rohkem on elujõu vool takistatud,“ seletab teadjanaine.

17 aastat on Pranashree õpetanud inimesi tšakraid harmoniseerima ja väestama. Kõik, mida tunneme või teeme, sõltub sellest, kui palju suudame kätte saada ja kasutada eluenergiat. Seda vahendab meile tšakrate süsteem. Iga energiakeskus mõjutab kindlat valdkonda.

Kõik, mis ilmutab end välises reaalsuses, saab alguse meie mõtetest ja tunnetest. Ka tervis on mõjutatud meie suhtumistest ja emotsioonidest. Eluenergia seiskavad tšakrates viha, hirm, süütunne, häbi, kurbus, ebaausus, manipuleerimine, kiindumus ja nendest tulenevad piiravad suhtumised. Mida vabam on inimene sisemiselt, seda vabamalt voolab tema eluenergia. Mida rohkem sisemisi tõkkeid on lahustatud, seda suurem on inimese vägi, seda õnnelikum ja edukam ta on.

Tšakratega töötamiseks kasutab Pranashree lihtsaid, kuid väga mõjusaid harjutusi. Kursus kestab kuu aega ning sellesse mahuvad neli pikka päeva loenguid ja praktikat ning iseseisev kodune töö. „Lahustame piiravaid suhtumisi, kogume

kokku oma energiad ja vabaneme aegunud energeetilistest sidemetest ja suhtumistest. Ma pooldan selliseid praktikaid, mida on mugav teha ja mis annavad kiiresti tulemusi. Kasutame nii iidseid kui moodsaid meetodeid.

Joonistame ka mandalaid.“

Teatud kindlal viisil mandalaid joonistades saab tuua alateadvusest välja allasurutud informatsiooni, mille peale inimene ei ole teadlikult võib-olla tulnudki. Ka nõnda on võimalik vabaneda negatiivsetest emotsioonidest ja mälestustest või piiravatest tõekspidamistest. „Oma soovide, taotluste, otsuste, lubaduste, kiindumuste ja kokkulepetega panevad inimesed ise endale peale programmi. Selliseid soove ja otsuseid on tohutult, paljusid ei mäletata ega ole tõsiselt mõeldudki, paljude asemele on tekkinud uued soovid. Aga need kehtivad ja mõjutavad meid, kuni soovitu on saavutatud või soovid tühistatud. Aegunud soovid ja kokkulepped ei lase edasi liikuda ega tee ruumi uutele, sobivatele võimalustele. Pealegi töötavad need tihti üksteisele vastu,“ ütleb Pranashree.

Vahel inimesed imestavad, miks soovitu saabus siis, kui nad seda enam ei tahtnud. Põhjus on lihtne. „Programm oli sees ja pidi täituma. Kui inimene seda soovis, olid soovituga ilmselt liiga palju seotud emotsioonid. Igatsus, hirm ja muu ei lase eluenergiat voolata ning soovitu ei saa teoks. Hiljem, kui soov kaotas tähtsuse, laskis inimene sellest lahti. Kui enam emotsionaalselt ei klammerduta, saab elujõud vabalt voolata ja programmi ellu viia. Juhtub sedagi, et soovitu täitub, kui soov on veel aktiivne, kuid mingil veidral moel, mis ei paku üldse rahulolu. See annab tunnistust mitmest üksteisele vastu töötavast enesesisendusest. Ka siis teeme tšakrate kursusel energeetilist puhastust.“

Arhetüübid mõjutavad elu

Teadjanaist on alati huvitanud arhetüübid. Isikliku Muinasjutu töötoas tegeleb ta just selle teemaga. „Milline su lugu on, sõltub sinust endast. Määrava tähtsusega on sinu enda uskumused, see, kuidas sa suhtud iseendasse ja elusse. Me kõik oleme kõikvõimsad, piiramatu potentsiaaliga olendid igavesel teekonnal. Igaüks on oma loo kangelane või kangelanna. Müüdid, legendid ja muinasjutud on seotud arhetüüpidega, liigi psüühes asuvate ebaaisikuliste mustrite, kollektiivse alateadvuse igatsuste ja kujutlustega, mille järgi teame, kuidas lood kulgevad. Kuigi sündinud kollektiivses teadvuses, avalduvad need individuaalses teadvuses,

meie elus. Kas teadvustame seda või mitte, kuid arhetüübid mõjutavad sünnihetkest alates meie elu kõiki aspekte,“ kõneleb Pranashree.

Igaühel on enamasti kolm-neli arhetüüpi, kes meid kõige rohkem mõjutavad. Neist tulenevad meie motivatsioon, uskumused ja käimapanevad jõud. Iseendaks saamise müütiline teekond algab, kui hakkame teadvustama ja väljendama oma kosmilist plaani ehk *dharma*’t.

„Kui inimese elus on pidevad ebakõlad ja takistused või ei suuda ta olla õnnelik, siis tegutseb järelikult mõni variarhetüüp, kes kannab endas isiklikke, esivanemate või kollektiivse alateadvuse hirme ja haavu. Ebakõlad võivad tulla ka isiklike arhetüüpide vastuolulistest aspektidest. Sel juhul on kasulik teadvustada, milliseid valikuid on vaja teha, et iga isiklik arhetüüp saaks avalduda ja püsida just selles valdkonnas, kus tema omadused aitavad edasi liikuda. Või mida on vaja, et mõni arhetüüp uinutada või teisele hoogu juurde anda. Oma õiget teekonda järgides kogeme sünkroonsusi, osa asju toimub justkui iseenesest ja enesetunne on hea. Leides oma sügavama loomuse, leiame oma väe.“

Alateadvus mõjutab meiega toimuvat tugevasti. Tema keel on sümbolid. Selleks et meie teekond kulgeks helgelt, on teadjanaise sõnul hea anda alateadvusele õiget toitu. Keskendudes iga päev mõne minuti teatud visuaalsetele kujunditele, anname alateadvusele impulsi, mis mõjutab teda looma pildil kujutatu ja tooma selle meie ellu. „Selleks hakkame töötoas tegema raamatukest, kuhu koguda oma uus lugu ja seda illustreerivad pildid. Ei ole vaja olla kirjanik või kunstnik, igaüks tuleb sellega toime. Protsess on pikk, väärt lugu nõuab pühendumist, et kõik tahud saaksid kenasti lihvitud. Töötoa eesmärk on teha sellega ühiselt algust ja anda kulgemiseks teeviidad.“

Pranashrees on peidus palju andeid, teadmisi ja oskusi, mis aitavad ka teistel leida ennast ja kasutada oma väge. Kuigi vahel on kasulik otsida tunnetust kaugetelt maadelt, näiteks väereisidelt, ootab ennekõike avastamist veel üks maailm, mis on kõigist pühapaikadest väekam: meie enda sisemaailm.

Väega kivid ja taimed

Pranashree seletab: „Ehteid teen naturaalistest kividest ja pühadest taimedest. Materjalid toon ise laiaast maailmast, enamik on pärit väepaikadest. Minuga tulevad need kivid, kes soovivad tulla.“

Tema kiviteadmised ei ole õpitud kursustelt ega raamatutest. Teadjanaine on kividega suhelnud terve elu ja teab, mida nad tunnevad või soovivad. „Õppida on võimalik paljugi, aga et meistriks saada, peavad sul olema loomulikud eeldused. Harjutada on vaja, kuid meistriks teeb vaim. Sellepärast ongi mõttekas tegelda just sellega, mis sulle sobib. Siis on tegevus ja tulemus hingestatud.“

Ehete valmistaja vägi ja side, mida ta materjaliga tunneb, on tähtsad. Need võivad suurendada või vähendada materjali energeetilisi omadusi. Ehete tegemine ise on samuti maagiline protsess. „Mina pean kivisid elusolendiks. Eheteid tehes tean alati, millised kivid soovivad koos olla ja millised mitte. Sageli tellitakse eheteid meilitsi ning alles ehet üle andes selgub, et see ongi tellija nägu ja kooskõlas tema energiatega.“

Kui kividest on palju räägitud, siis vähem teatakse pühadest taimedest. Teadjanaine kasutab oma ehetes nende seemneid ja puitu, mis on mõjusate tervendavate omadustega. Kõik pühade taimede helmed on pärit templitest või muudest väelistest paikadest, paljud ka Himaalajast.

Näiteks võib tuua *ayurveda*'s laialdaselt kasutatud tulsi ehk püha basiiliku. Kui kanda tulsit oma energiaväljas, hakkab aju tootma ohtralt õnnehormoon serotoniini. Rudraksha säbrulised viljad annavad nagu bodhipuugi avardumist, helgust ja selgust ning lahustavad kõikvõimalikke negatiivseid võnkeid. Roosipuu on erakordselt tugeva armastusjõuga, millele lisandub maandus. Neid taimi on palvehelimestes kasutatud aastatuhandeid ja need annavad tugevat energeetilist kaitset.

„Minu ehetes on bodhipuu helmeid. Bodhipuu all sai Buddha valgustuse. Helmed on pärit kloostrist, mis on olnud juba paar tuhat aastat kuulus munkade eriliste võimete poolest. Need helmed on isegi suurtest kristallidest võimsamad. Ehetes on ka seemneid, mis olen toonud eespool mainitud Himaalaja väekohast. Need on samuti mitmekordselt võimendunud,“ seletab ehtemeister.

Intervjuu 20

Tõnu Talimaa

Küsitles Ingvar Luhaäär

Eesti kõige arhailisemas kohas

Kose lähistel Liiva külas ei hakka silma suuri avaraid põlde, kitsukese kruusatee ääres seisavad aiamaade ja metsatukkade vahel väikesed majad. Ühe ees seisvalt pilkupüüdvalt värvikirevalt plakatilt võib lugeda, et seal on arhailiste traditsioonide keskus Terviklik Maailm. Taamal hakkab silma kiviring, tiheda kuusemetsa alla suunduva okkapõhjalise raja kohal teavitab plagu tulijaid šamaanirestoranist. Järgneval avaramal legendikul on lõkkeplats ja indiaani püstkoda. Selle kõik rajas Tõnu Talimaa, kelle esivanemad on siinseil mail elanud vähemalt Põhjasõjast peale.

Kuivjõest kala püüdes ja jalgrattaga metsaradadel tiirutades veetis Tõnu Talimaa Liiva külas oma lapsepõlve. Vana kuusemetsa all oli pinnas nii kõva, et küla poisid said sinna kerge vaevaga krossiraja sisse sõita. Erilist põnevust tekitas omal ajal uudis, et naabritel on parajasti külas Vigala Sass. Ka ümbruskonnas leidus mehi, kes mõistsid looduse salavägesid, mis jäävad enamikule inimestele varjatuks.

Inimesele on kõik võimalik

Kui Tõnu EPA-s agronoomiat õppis, jättis talle sügava mulje see, kuidas Meeme Karolin põldudel nõu andis: „Siia ärge kartulit pange, läheb mädanema, seal aga kasvab hästi.“ Karolini austasid ka materialistliku maailmavaatega kolleegid, sest tema ennustused läksid alati täppi ja siis ei tehtud numbrit ka sellest, et need olid saadud „ebateaduslikult“, nõiavitsa või muude säärase vahendite abil.

Tollal hakkasid rahva seas ringlema Castaneda raamatute tõlked ja Tõnu leidis neist oma maailma. Castanedalt õppis ta, et meil on vabadus ja võimalus teha kõike: omada ja juhtida väge ning selle abil luua; liikuda paljudes vormides ükskõik kus. Olemine on palju avaram ja huvitavam, kui inimesed üldiselt arvavad. Vaatad Kuud ja siis oled juba ise Kuu... Seesama kehtib puu kohta: sa tunned, mis temaga toimub, suunad tähelepanu juurtesse ja oledki kogu see juurestik. Sisseelamisvõime harjutamiseks sobib ka kivi või täht – väike täpp taevas, millel hoiad oma tähelepanu tipu.

Kutsumuseks sai hoopis šamanism

EPA-s õppis Tõnu kolhoosi stipendiaadina. Kui ta kooli lõpetas, läks kolhoos paraku laiali ja värske agronoom hakkas talunikuks. Ta sai tagasi esivanemate maa ja rentis naabritelt lisaks. Nii oli tal sada hektarit põldu. Loomad, teravili, kartul – kõik, mis ühes talus olema peab. Põllumehepõlv jäi siiski lühikeseks, sest Tõnule hakkas üha enam tunduma, et põllumajanduses on väljavaateid ainult suurtootmisel. Vahest isegi otsustavamaks sai tõik, et ajapikku oli ta süvenenud šamanismi juba sedavõrd, et see nõudis kogu aja ja tahtis jäägitut pühendumist. Nii jõudiski kätte kevad, kui Tõnu müüs viimased lehmad ja enam ei külvanud. Kui ta algul oli pidanud oma eluülesandeks esivanemate kombel põldu harida, siis nüüd leidis, et tema tõeline kutsumus on hoopis šamanism. Kolm tütar olid juba täiskasvanud... Tõnu ellu ilmus Terje, keda samuti huvitasid iidsed tarkused. Ta tuli tema juurde õppima ja jäigi – valmistab nüüd šamaanirestoranis toitu. „Nagu on hobulausujaid, nii on ka toidulausujaid,“ tõdeb Tõnu.

Lõpuks leidis õpetaja

Castaneda raamatutest innustust saades igatses Tõnu aastaid leida õpetaja. Viimaks leidis ta selle Sergei Strekalovis, keda kutsutakse Venemaa nagualiks. Eesti esoteerikahuvilistele pole Strekalov tundmatu, ta on käinud siin loenguid andmas ja kursusi korraldamas. Peagi jõudis Tõnu ka Strekalovi lähimate õpilaste ringi, kes käisid koos iga kolme kuu tagant nagu Castanedalgi. Põhiliselt matkati paarikümnekesi mägedes – Uuralites ja Karpaatides, aga üks laager korraldati ka Volga veehoidla saarel. Seal tulid neid tülitama sõjaväelased. Major kahtlustas, et nad on satanistid. Mööda sõitvad kalurid olid märganud rannal laagriliste maagiliste märkidega rituaalset väravat. Venemaal on ju tugev õigeustraditsioon ning ühtlasi komme igasuguseid teisitimõtlejaid ahistada.

Kaebus oli jõudnud kõrgele, sest nagu selgus, oli kuberner ise saatnud sõjaväelased asja uurima. Strekalov seletanud kutsumata külalistele, et laagris õpitakse tundma vana slaavi rahvapärimust, ja sellega kõik laheneski.

Ka niisugused vahejuhtumid pakuvad head võimalust harjutada – sedapuhku siis energeetilist nähtamatust. Peale šamanismi on Strekalov hakanud viimasel ajal õpetama ka transpersonaalset psühholoogiat ja Tõnu jõudis äratundmisele, et sisuliselt on tegu sama õpetusega, ainult et teaduslikumas kõnepruugis.

Meisterdab trumme ja flööte

Tosina aasta eest pakuti ühes šamaanilaagris võimalust teha endale ise trumm. Tõnu tundis, et on eelmistes eludes juba sellega tegelnud, sest lisaks juhendaja räägitule kerkis temas endas pinnale üha uusi trummi tegemise teadmisi. Sellest ajast peale on ta ise valmistanud 60–70 trummi, kuid tema käe all on neid tehtud paarisaja ringis.

Ilusa ilmaga eelistab ta töötada väljas. Üks põhjus on see, et soolatud hirvenahk ei lõhna just hästi ning väljas on parem toimetada kui umbses siseruumis. Ühest nahast jätkub kaheks trummiks.

Trummidega Tõnu siiski ei piirdunud, teda hakkas üha enam huvitama ka vihmametsašamanism ja sellega koos tulid flöödid. Mees tundis, et need võimaldavad edasi minna sealt, kus trummiga olnuks nagu piir ees.

Naabrimees tellis endale Ameerikast flöödi ja andis proovida. Kohe tekkis Tõnul sama tunne, mis oli olnud esimest korda trummi kätte võttes: ta teadis, mida ja kuidas teha. Nii ta siis meisterdaski endale esimese vilepilli ja on nüüd valmistanud neid nii kodu- kui võõramaa puudest. Ta teab juba hästi eri puude heliomadusi: vaher annab hästi puhta, aga külmavõitu tooni, heli on lõikav, sest puu on kõva; seevastu kadakast flööti on pehme ja sumeda kõlaga; mahagonist ja brasiilia leopardipuust flöödid on väga head. Tallinnas on firma, mis impordib kallist puitu – seelses laos ringi vaadata on Tõnule omaette elamus. Eesti turg on teadagi väike, kuid vähemasti flöödimestrina on ta suutnud läbi lüüa vaat et ülemaailmses ulatuses: tellimusi tuleb kaugelt võõrsiltki.

Kiviringid märgistavad väekohti

Suurim üritus, mida Tõnu enda juures korraldab, on šamaanipäevad. Need peetakse igal aastal ühel augusti nädalalõpul, kuid arhailiste traditsioonide keskust on võimalik külastada ka rühmadel. Vaatamist ja tunnetamist siin jagub.

Põllundusega tegeledes oli üks igakevadine suur töö kivide korjamine. Teised talumehed kallasid neid lihtsalt põlluserva, Tõnu aga tõi kõik koju, kavatsedes teha edaspidi kiviaia. Võttis teiste kividki meeleldi endale. Kiviaeda sai kõigest väike jupp, ülejäänud kivid märgistavad selle arhailise paiga kõige tähtsamaid väekohti. Siin on ilmakaarte järgi orienteeritud ja Põhja-Ameerika indiaanlaste eeskujul hingestatud suur kaheksa kodaraga kiviring. Samuti on siin Vigala Sassi õpetuste järgi tehtud Põhjala spiraal ja Solovetsi saarte labürint. Viimase asukoha

valis Tõnu kindlast tundest lähtudes. Labürinte on ju mitmesuguseid, kuid nende skeeme uurides sai Tõnule selgeks, et Solovetsi oma sobib just ühte kindlasse kohta. „Nii tugevalt hüppas esile,“ ütles ta.

Šamaanipillide vastu tuntakse huvi

Suurtes suvistes esoteerikalaagrites võib näha Tõnu istumas väikese laua taga: ees resti peal flöödid, maas jalge juures trummid. Kohapeal neid just palju ei osteta – ega inimene paarisajaeurost ostu kohe niisama kergelt ära tee, mõte omandada trumm või fööti tahab küpseda. Huvilisi võib Tõnu laua ümber näha ohtralt; kohapeal on võimalik saada ka flöödipuhumise algõpetust. Huvitav on jälgida, kuidas üks inimene keskendub kohe trummidele, aga teist köidavad ainult flöödid. Kõige sügavama mulje ja tugevama energeetilise elamuse jätaavad arhailiste traditsioonide keskuses siiski kiviringid. Nende juures tekib tõesti tunne, et viibid Eesti kõige arhailisemas paigas, kuigi vanust pole keskusel veel kuigi palju. Šamaanitarkuste õpetamine ning trummide ja flöötide valmistamine pakub piisavalt elatist ja nii on Tõnu saanud juba aastaid pühenduda oma kutsumusele. Õnnelik inimene!

Intervjuu 21

Tiina Pappel

Küsitles Helo Talva

Midagi tähtsat oli elus veel avastamata

Tiina Pappel on meie ravitsejate ja teadjate hulgas isemoodi nähtus. Tal on jätkunud energiat töötada ennast üles nii holistilise regressiooni kui joogateaduse alal. Kuidas see on toimunud ning mismoodi Tiina inimesi abistab ja suunab, sellest saategi lugeda.

Ravitsejad ei väsi rõhutamast, et inimese keha, tunded, mõtted, hing ja vaim toimivad üheaegselt. Mõtlemine ei eksisteeri kehast lahus, emotsioonid ja tunded on otseselt seotud keha reaktsioonidega. Kehas toimuv on omakorda tihedalt seotud sellega, mis leiab aset psüühikas, tunded mõjutavad mõtteid ja vaim mõjutab keha, sest need kõik on inimese koostisosad. Kui üks osa ei toimi, on ka terviku töö häiritud.

„Holistiline regressiooniteraapia võtab arvesse kogu inimest. Sel moel saab parandada suhteid, tervendada füüsilisi probleeme, muuta hoiakuid ja käitumismustreid, vabaneda sellest, mida ellu pole enam vaja, ja kutsuda esile uut,“ ütleb Tiina. Kokkuvõttes aitab see õppida ennast väärtustama ja armastama. Põhjuseta pole tagajärge. Kõik meie probleemid on alguse saanud mingist olukorrast. Holistiline regressiooniteraapia on metameditsiiniga ühisel seisukohal, et emotsionaalne stress on meie hädade kõige tähtsam põhjus. Suur osa meie probleeme, sealhulgas kehalised haigused, on alguse saanud olukorrast, millega me pole toime tulnud. Nendega on kaasnenud negatiivsed emotsioonid: hirm, ärevus, viha, abitus, lootusetus ja kurbus, mis tavaliselt jäävad väljendamatuteks. Et enamik psühholoogiliste ja psühhosomaatiliste probleemide põhjusi asub minevikus, emotsionaalset konfliktisokki tekitanud olukorras, siis on nende avastamiseks vaja minna ajas tagasi. Tuleb leida olukord, mis osutus tookord liiga raskeks, ning siis probleem või haigus kaob.

Tiina on kogenud, et abiotsijate mured on pahatihti alguse saanud lapsepõlves, aga vahel on olnud vaja teha rännakuid ka sünnieelsesse aega või eelmisesse eludesse, kust võib leida vastused praeguse elu küsimustele. „Holistilistel rännakutel uurivad kliendid oma sisemaailma, leiavad minevikust üles hädade alguse ja töötavad need olukorrad läbi. Nii vabastatakse minevikus kinnikiilunud tunde- ja mõttemustrid, inimesed jõuavad endale lähemale ja tervenevad.“

Tiina sõnul leidub peale rännakute muidki tehnikaid: pereteemadele saab näiteks väga hästi läheneda perekonstellatsioonidel põhineva „lapitööga“, mille puhul inimene valib kangatükid esindama oma pereliikmeid; nendel seistes ja eri inimeste energiasse siirdudes on võimalik mõista suhete iseloomu ning leida ja muuta uskumusi ja hoiakuid, mis meid enam ei teeni. „Näiteks võiks tuua veel töö sisemiste alaisiksustega, kes meie peas tihti sõna võtavad ja tähelepanu nõuavad ega lase saavutada ja teha seda, mida tahaksime. Olen hääledialoogi meetodit õppinud ka Sergei Strekalovi juures.“

Ärijuhiks õppinud naise kaks kirge

Tehnikaülikoolist saadud rahvusvahelise ärijuhtimise haridus võimaldas Tiinal end küll proovile panna: ta korraldas KUMU ehitust, käivitas IT-alase idufirma ja

oli reklaamiagentuuri projektijuht, kuid tundis seejuures, et midagi tähtsat on veel avastamata.

Naine tunnistab, et nüüd on tema elus kaks suurt kirge: jooga ja holistiline regressiooniteraapia. Viimases sai tal just läbi tähtis eluetapp. Nimelt lõpetas Tiina ligi viis aastat kestnud terapeudiõpingud holistika instituudis. „Olen teinud terapeuditööd juba paar aastat, alustasin õpingute ajal. Asja teevad huvitavaks selle ala mitmekülsus ja tõhusus. Kui psühholoogi juures võib abi saamiseks kuluda aastaid, siis holistiline regressiooniteraapia aitab kiiremini.“

Holistika instituuti astumine muutis noore naise elu: iseendaga tehtav töö on olnud põhjalik ja järjepidev. Varsti pärast õpingute algust tekkis Tiinal soov hakata tegelema ka joogaga ning ta valis Bhairava joogakooli. „See, mida seal räägiti, oli äärmiselt põnev, aga ühtlasi tuttav: ma oleksin kõike justkui teadnud, nüüd lihtsalt tuletati seda uuesti meelde.“

Kui Tiina oli poole aastaga omandanud joogas esimese taseme, järgnes loogiline samm: ta läks õppima õpetajaks. Selleks tuli siirduda Taisse Agama joogakooli kursusele. „Veetsin imelisel Koh Phangani paradiisisaarel kolm intensiivset kuud, mis olid kuuel päeval nädalas varahommikust hilisõhtuni täis joogapraktikat ja -teooriat. Lisaks veel muud üritused: õhtused *satsang*’id, mantrate ühislaulmine, filmiõhtud, teraapiad, praktikumid, eksamid... Meie rühm oli rahvusvaheline ja kirev. Sealne elu oli läänelikust väga erinev. Kogegin seal kirkastumishetki, näiteks mediteerides koos kooli asutaja, valgustunud meistri Swami Vivekananda Saraswatiga.“

Tegi oma joogakooli

Tiina naasis Eestisse rahvusvahelise sertifikaadiga joogaõpetajana. „Selle kooli eripära on autentsed tantristlikud õpetused; põhjalik hea ülesehitusega programm, hõlmab kogu joogateooriat ja -praktikat ning koosneb ühtekokku 24 tasemest.“

Tagasi tulles hakkas Tiina kohe õpetama tol ajal tegutsenud Bhairava koolis ning andis tunde nii Tallinnas kui Tartus. Mõnikord oli joogatundides 50–60 inimest. Üsna varsti lõpetas Bhairava siin paraku tegevuse ning see ajendas Tiinat looma oma joogakooli. „2015. aasta märtsis lõin koos paari teise Agamas õppinud joogaõpetajaga Isvara joogakooli. Õpetame esimest kolme taset, see kestab ühtekokku umbes poolteist aastat. Õpingute lõpul on soovijatel võimalik sooritada

Jooga Pürgija ehk Punase Salli eksam, mis näitab, et nad on jooga alused põhjalikult omandanud.“

Tiina kõrval on koolis põhiõpetaja Karolin Tsarski ning väiksema koormusega töötab seal ka teisi rahvusvahelise kvalifikatsiooniga õpetajaid. „See, mida pakutakse spordiklubides jooga nime all, on võimlemine. Soovitan enne joogatundide valimist hoolikalt uurida pakutava sisu ning õpetajate koolitustaset.“

Miks peaksid eestlased harrastama võõramaist joogat? „See on mitu tuhat aastat vana vaimne teadus. Just nimelt teadus, sest selle eesmärk pole jalga kaela taha väänata, vaid õppida oma keha ja meele kaudu tundma universumit. Sanskriti keeles tähendab jooga liitu või ühendust. Et universumiga oleks lihtsam ühendust luua, kasutab joogateadus mitmesuguseid kehaasendeid ning hingamis-, keskendumis- ja meditatsioonitehnikaid.“

Tiina lisab, et jooga leiab tegelikult aset meie meeles ja teadvuses. Inimese ja universumi vahelise ühenduse kaudu saame ammutada piiramatut energiat ning panna selle paljudel tasanditel enda kasuks toimima. „Meie kooli eesmärk on tuua algupärase jooga õpetused tänapäeva maailma konteksti, andes igale õpilasele oskused ja teadmised, kuidas joogat oma argipäevaga siduda.“

Kõik tunnid sisaldavad loenguid ja praktikat. Viimane põhineb peamiselt autentsel tantristlikul hatha joogal. Kuid programmis käsitletakse ka karma joogat, nidra joogat, kundalinit ja tantristliku seksuaalsuse õpetusi; lisaks põhjalikku joogaasanate õpetust, joogalikke eetika- ja moraaliõpetusi ehk universumi seadusi ning kriya joogat, mis kätkeb endas tohutul hulgal keha, energia ning mõtte- ja tundemaailma puhastamise tehnikaid. Tiina nimetab veel meditatsioone, *pranayama*’sid, keskendumistehnikaid... „Ühtlasi on meil palju erilisi sündmusi: näiteks kutsume esinema teisi õpetajaid ja mantralauljaid... Eelmise aasta suursündmus oli Karolini eestvõttel korraldatud maailmakuulsa mantralaulja Snam Kauri kontsert, mis läks Nordeas täismajale.“

Elus on olnud mitmesuguseid aegu

Teine Tiina põhitegevus, nagu juba öeldud, on holistilise regressiooniterapeudi põnev töö. „Seda õppima ajendasid mind kindlasti mu enda paarisuhted ning soov mõista maailma, universumit ja inimest. Minu elus on olnud õnnestavate kõrval ka keerulisemaid aegu. Olen kogenud erinevaid suhteid, alustades ülimast

õndsusest ja koduloomisest ning lõpetades peene vaimse vägivallaga. Seegi on mind õpetanud.“

Tiina on tänulik inspireerivatele õpetajatele – nii neile, kellega on kohtunud klassiruumides, joogasaalides või teraapiakabinettides, kui ka neile, kes on jaganud ja jagavad praegugi terapeudiga oma eluteed. „Tänu neile olen õppinud ennast paremini tundma ja kuulama, oma tundeid ja vajadusi austama ning seal, kus vaja, ka piire kehtestama, rohkem andestama, mõistma, mängima, looma, usaldama – kokkuvõttes armastama. Olen sellesse kõikehõlmavasse ja võimsasse energiasse alati uskunud, kuid suhetes ja õpingutes omandatud kogemuste kaudu on see saanud sügavama tähenduse.“

Mis ajendab teda töötama terapeudina? „Mind inspireerivad inimese sügav sisemine tarkus ja hinge järelejätmatu pürgimus suurema kooskõla, harmoonia ja arengu poole. Suurim rõõm on see, kui klient lahkub seansilt, olles kogenud äratundmist, iseenda ja teiste paremat mõistmist, vanadest takistavatest mustritest vabanemist ning oma väe ja loomisjõu tundmist. Usun, et oma sisemaailmaga töötades teeme kingituse ka meist väljapoole jäävale maailmale, sest tekitame suuremat rahu ja tasakaalu ka seal,“ ütleb Tiina.

Lisa

Mida on joogatunnid mulle andnud

Terje: „Pärast joogatunde valdab mind alati eriline vaikuse- ja rahutunne ning naeratus ja sõbralik ilme tulevad vägisi näole. Ärevusega hädas olijana tunnen, et muutun emotsionaalselt stabiilsemaks ja rahulikumaks. Teisest küljest on joogatunnid andnud mulle palju mõtlemisainet ning pannud mind nägema asju teise nurga alt. Kindlasti on muutusi toimunud ka minu kehas, see on nüüd painduvam ja kogu füüsis on lahtisem. Isegi sõbrad on öelnud, et minus on leidnud aset midagi positiivset. Neil on raske välja tuua, mis on muutunud, kuid väidetavalt olen nüüd sotsiaalsem.“

Laidi: „Tänu joogakursusele olen kõigele uuele ja alternatiivsele palju avatum. Muutsin toitumisharjumusi. Olen saanud teadlikumaks nii oma meelest kui kehast. Muutsin ka elurütmi, et igasse hommikusse mahuksid jooga ja puhastused. Õpingud on toonud mulle palju rahu ja õpetanud töö käituma. Suhtun teistesse avatumalt ja südamlikumalt.“

Maris: „Isvara joogakooli kogemus on väga positiivne. Läksin sinna terviseprobleemide pärast, mul on reumatoidartriidi algusjärg. Liigesevalu on eelmiste aastatega võrreldes vähenenud, nii et valuvaigisteid pole enam vaja. Ühtlasi olen saanud joogatundidest palju uusi teadmisi ja oskusi ning positiivsust ja rõõmu.“

Ülle: „Julgen nüüd olla rohkem mina ise ega muretse nii palju, mida teised minust arvavad. Lõõgastunud olek vabastab loomingulisuse, elu kulgeb sujuvamalt ja enesetunne on parem. Kulgen eluvoolus kindlamalt ja suudan oma plaanid realiseerida, sest mul on selgem teadmine, mida vajan ja kuhu olen teel. Elan rohkem omaenda elu. Olen õppinud ei ütlema, ennast kehtestama – leebelt, kuid kindlalt ning oma tõest ja sisetundest lähtudes. Kõige suurem võit on muidugi tervise paranemine: põlved hakkavad järjest paremini painduma ega valuta enam, võhma ja tegutsemistahet on juurde tulnud. Sisemine tasakaal on paranenud, üha rohkem on julgust oma arvamust välja öelda.“

Intervjuu 22

Tiit Teras

Küsitaja Ingvar Luhaäär

Nii kasutab pendlit Tiit Teras

Need, kes tunnevad huvi sensitiivivõimete vastu, on tavaliselt proovinud ka pendlit. Meil on välja kujunenud isegi pendlikasutuse koolkonnad. Edaspidi tutvumegi sellega, kuidas kasutavad nimetatud abivahendit Tiit Teras, dr Viljo Viljasoo, Heino Lepik, Rein Ahven ja teised. Küllap on huvilisel nende kogemustest nii mõndagi õppida.

Alustame Tiit Terasest, kes eristub teistest tuntud pendlimeestest selle poolest, et mõõdab ja analüüsib ennekõike inimese energiakeskusi.

Pärast seda, kui Veeliks meie hulgast lahkus, oled ilmselt meie staažikaim pendlimees. Kuidas sa alustasid? Milline oli su esimene pendel?

Paarkümmend aastat tagasi käisin Sergei Terjoškini kursusel. Seal võeti läbi ka pendel. Öeldi, et see tuleb kõigepealt puhastada ja merevesi on selleks kõige

parem. Mina arvasin, et kõige parem merevesi on meres. Tallinna lähedale merre kahe kivi vahele ma oma pendli paningi. Järgmine päev oli vesi tõusnud ja ma ei leidnud seda enam üles. Nii palju siis minu esimesest pendlist. Meri võttis selle teiste eest ohvriannina endale. Ju need teised siis aitavad mind paremini.

Algul mõõtsin igasuguseid asju. Aga kui sain selgeks tšakrate analüüsi, on pendel jäänudki põhiliselt selleks otstarbeks.

Tšakrad on energiakeerised, mis toovad meile seda energiat, mida ei saa toidu ega joogiga, vaid ümbritsevast ruumist. Energiakeskusi mõõtes saame inimesest ülevaate paljudes aspektides. Kõigepealt füüsilisest tervisest. Kui mingi kehaosaga seotud tšakra joonistub ilusa ümmarguse ringina, siis ei ole mõtet sealt tervisehädasid otsida, kõik on korras. Aga kui tšakra hakkab moonduma, võib see tähendada, et tekivad terviserikked. Kui pendel joonistab kriipsu või jääb tšakra kohal seisma, näitab see, et energiakeeris on seiskunud. See on juba tõsine hoiatus: inimene peab oma elus midagi muutma, muidu võib ta haigeks jääda.

Kui pendel hakkab tšakrale keskendudes vastupäeva pöörlema, on perearst vanematel inimestel arvatavasti juba midagi diagnoosinud. Noortel muutub energia tihti tunnetest lähtudes. Me ju teame, kui tugevasti tunded energiat mõjutavad. Kui miski meeldib, on jõudu rohkem kui küll, kui ei meeldi, siis on kõik vastupidi. Noorte endi õnneks muutuvad nende tunded väga kiiresti. Hommikul on need ühed, õhtul juba teised ega jõua hakata mõjuma füüsilisele kehale. Aga vanemad inimesed jäävad vahel aastateks ühte meeleollu, ühe tunde vangiks, ja siis pole ime, kui see tervisele mõjub. Võib-olla tulenevad kõik haigused siin ilmas meie tundemaailmast.

Kas sinu pendlikäsitlus on ajaga muutunud?

Kõigepealt oli mul seitsme tšakra süsteem nagu joogaõpetuses, aga hiljem töötasin välja kümne tšakra süsteemi. Seitsmele tšakrale lisanduvad vanade juutide kabalaõpetusest pärit energiakeskused, mis on oma olemuselt samuti tšakrad. Juutidel oli viis keskust, millest kaks langesid tšakratega kokku, aga kolm olid eraldi. Kui need kokku panin, siis saingi kümne tšakra süsteemi, mida olen seniajani kasutanud.

Kus asetsevad sinu kolm lisatšakrat?

Joogid pürivad kõrgustesse ega ole päris kindlalt kahe jalaga maa peal. Nendele tähendab vaimsus kõike, aga samal ajal elame ja tegutseme ju ka füüsilises maailmas ja peame sellega toime tulema. Märkasin, et nõustades jääb seitsmest tšakrast väheks. Räägin inimesele tarka juttu, aga lõpuks ütleb ta: „Mis sa lobised, mul on jalg haige.“ Seda seitsme tšakra süsteem ei näita.

Nii et minu süsteemi järgi on ka jalgades tšakrad, mis näitavad, kuidas tuleme toime igapäevaeluga. Kolmas on lauba ülaosas kolmanda silma ja kroontšakra vahel. Ma ei ole osanud seda muud moodi nimetada kui autojuhitšakraks, sest võimaldab ootamatus olukorras kiiresti õige otsuse teha ja ellu viia. Näiteks ilmub äkki teele takistus ja autojuht peab kiiresti otsustama, kas pidurdada või kõrvale pöörata. Paljudel meestel on see tšakra päris võimas. Hiljem selgub mõnikord, et nad on rallit sõitnud. Leidub ka selliseid, kellel see tšakra seisab. Neil tavaliselt autojuhiluba polegi. Inimene tunneb ju ära, et talle see ei istu.

Kõik tšakrad näitavad meie omadusi ja neid pendliga mõõtes leiad üsna palju huvitavat. Saad inimesest rohkem teada, kui ta ise teab. Palju on neid, kes ütlevad pärast nõustamist, et ei teadnudki endal sihukesti omadusi olevat ning saavad neid nüüd kasutama hakata.

Kui olin Tatari tänaval Peeter Liivi esimeses poes psühhonõustaja, tuli minu juurde üks aktsendiga eesti keelt rääkiv vene mees. Jõudsin tema laubatšakrani ja vaatasin, et pendel hakkas suurelt tagurpidi käima. Kui see tšakra käib päripäeva ja on ümmargune, siis vastab inimese maailmapilt tegelikkusele, kui on ellips tundlikkuse poole, siis näeb ta kõike negatiivses valguses, kui aga on ellips teisele poole, siis hindab üle kõige asju. Et pendel käis tagurpidi, olin sunnitud küsima, mis tööd ta teeb. Vastas, et on autojuht, kes toob Venemaalt kaupu. Küsisin, kas salakaupa ka toob. Ta mõtles natuke ja ütles, et toob küll. Niisiis näeb pendliga ära ka kriminaalsete huvidega isiku, ta ei ole päris reaalses maailmas. Ta peaks ju aru saama, et jääb varem või hiljem vahele ja saab karistada.

Teine huvitav juhtum oli ka Peeter Liivi poes. Tuli üks mees, kellel käis laubatšakra samuti kõvasti vastupäeva. Jutuajamise käigus selgus, et Pullapää jäägrikompaniisse kuuludes oli ta tapnud ühe vene maffiamehe. Selline tegu jätab inimesse paratamatult tugeva jälje.

Nii et pendli abil võib isegi sellised asjad üles leida, rääkimata lihtsamatest. Huvitav koht on päikesepõimikutšakra. Sellest kõrgemal on südametšakra ehk tunnete maailm ja allpool sakraaltšakra, mis on seotud seksiga. See näitab ka lähisuhteid laste, vanemate, abikaasa või vastassoo esindajaga. Kui päikesepõimikutšakra on avar ja liigub päripäeva, on inimene oma suhetega rahul. Sellel kohal ei tee pendel peaaegu kunagi korrapärast ringi, vaid kuhugi poole viltu ellipsi, sest mees ja naine suhtlevad ikka nii, et üks käsutab ja teine kuulab. Kui pendli tekitatud kujund on terava otsaga, siis küsin: „Kas kaklete ka?“ Või kui on ümmarguse otsaga, võin mehe kohta öelda, et ta on rahuliku loomuga. Vastus on siis umbes selline: „Olen jah, naine teeb vahel liiga, aga ma ei ütle sõnagi vastu.“

Vaimse armastuse keskus on südametšakra. Vaimne armastus ja füüsiline armastus on seotud läbi päikesepõimikutšakra, mis räägib kodutundest. Kellel see keskus on avatud, peab tähtsaks, et tal oleks siin ilmas oma koht, amet ja kodu. Naistel on sellel kohal pendli ring enamasti suurem, siis hoolitseb ta kodu eest, hoiab alati kõik asjad korras. Selline inimene hoidub tegudest, mis võiksid tema väärikust alandada. Kui see tšakra on päripäeva pöörlev ellips või ring, siis ei anna seda inimest meelitada mingile prallele, sest tema eneseväärikus ei luba seda. See ongi muu hulgas eneseväärikuse tšakra. Inimene mõtleb, mida sõbrad ja tuttavad temast arvaksid, kuuldes, mis seltskonnas ta liigub.

Kui see tšakra tiirleb vastupäeva, lööb inimene käega: ah mis nad õiendavad mu kallal, igaüks muretsegu enda pärast, teen mis tahan ja teiste arvamust ei arvesta! Niimoodi näitab see tšakra, kuidas inimene suhtub elusse ja teistesse. Olen jõudnud arusaamisele, et kui südame- ja seksuaaltšakra on küll avatud, aga eneseväärikuse tšakra on nende vahel kinni, siis on selle mehe või naise meelest kõik lubatud – kas või armukest pidada ja juhusuhteid luua.

Seksitšakra on seotud ka suguhaigustega. Ühele mehele, kellel see tagurpidi pöörles, ütlesin: „Kuule, sa oled midagi külge saanud.“ Ta vastas: „Jah, oli tööõnnetus.“

Kas mõnda inimest on raskem mõõta kui teist või ei ole vahet?

Olen mõõtnud üsna edukalt kõiki. Mõni tahab küll kangesti väita, et tema võimuses on see ära keelata, aga ma näen ikka tema tšakraid. Võib-olla see

energiakeskus, millele ta keskendub, ei tule päris õigesti välja, aga mõõta siiski saab.

Kas inimese tšakraid saab analüüsida ka foto järgi?

Saab küll. Mõõta tuuakse lähedaste fotosid. Naised võtavad sageli kaasa mehe pildi, vaadaku ma, kas ta ikka on truu või ei ole. Pildi järgi näen ära kõik tšakrad, mitte ainult truuduse, vaid ka töö, tarkuse, hariduse ja suutlikkuse midagi vaimset ette võtta.

Polegi suurt vahet, kas mõõta pildi või elava inimese järgi. Tihti saadavad naised hiljem ka mehe enda minu juurde. Tulemused langevad kokku. Nii et ka pildi järgi saab analüüsida.

Kolmas viis on veel. Kui keegi teist inimest teab, saab ta ju temast oma teadvuses pildi luua. Ütlen siis: „Näe, seal on tool, kujutle, et ta istub selle peal.“ Füüsilise silmaga ei näe ma kedagi, aga keskendun kujutluspildi tšakratele ja saan diagnoosi. Ka selliselt diagnoositud inimesed on pärast käinud kohal ja diagnoosid kattuvad. Bioenergeetikas nimetatakse seda võtet fantoomiga töötamiseks.

Mõni arvab, et kui ennast mulle ei näita, siis ei ole võimalik teda diagnoosida ega tema saladusi teada saada. Aga kui keegi toob mulle tema pildi või kujutleb teda, siis saan ikka kõik kätte.

Kas on eetiline analüüsida kedagi kolmandat?

Üldiselt muidugi ei ole. Kui inimene ei ole selleks luba andnud, siis ei tohiks seda teha. Olen seda reeglit naiste jaoks vahel rikkunud. Aga kui avastan mingi halva asja, siis räägin pigem heast ja halva katsun jätta välja ütlemata.

Kas nime järgi saab ka analüüsi teha?

Nimi ei anna pilti. On neid ekstrasensse, kellele piisab nimest – Veeliks oli ka selline –, aga mina ei ole seda kunagi proovinud. Minu arust algab kontakt ikka füüsilisest kehast, seal on siis ka energiakeha ja kõik muu. Selleks et saaksin inimesest üldse midagi teada, peab mul olema tema pilt. Nime järgi ei ole ma proovinudki. Öeldakse, et millesse ei usu, see ei õnnestu.

Too veel mõni näide, kuidas tšakrate analüüsiga on võimalik haigustele jälile saada.

Kui tšakra käib tagurpidi, siis soovitan minna arsti juurde: äkki on midagi viga. Tagurpidi tšakra ei anna sinna kohta energiat ja see hakkab peale vaimu- ja energiakeha paratamatult mõjutama ka füüsilist. Tagurpidi päikesepõimikutšakra võib viidata maopõletikule ja maohaavanditele.

See käib ka kõigi teiste tšakrate kohta. Nagu juba ütlesin, saab seksuaaltšakra järgi kindlaks teha kergemad haigused ja isegi aidsi. Kui laubatšakra on tagurpidi, võib tegu olla kurjategijaga. See on küll rohkem seotud iseloomuga, aga ühtlasi võib tal olla ajuripatsi piirkonnas füüsilisi probleeme. Nii et vaimne ja füüsiline on alati sügavalt seotud.

Kas meie manatargad ka tšakratest midagi teadsid?

Siberi šamaanidel – seal ju India ligidal – on seitsme tšakra süsteem. Peaks kunagi Mikk Sarvelt küsima, tema on Eesti minevikku uurinud. Mina arvan, et meie hiievanadel oli ka selles oma süsteem.

Tšakrad, mida mina näen, ei tarvitse täielikult kokku langeda nendega, mida näeb keegi teine, võivad olla mingid erinevused. Olen harjunud diagnoosima pendliga, aga kui seda pole kaasas, keskendun diagnoositava tšakratele ja suudan mõned ringid paberile joonistada. Pendliga kontrollides avastan hiljem, et need vastavad tegelikkusele.

Kunagi oli intuiitivteaduste koolis üks Keila naine, kes õppis hoolega tšakrate analüüsi. Tema võttis lihtsalt pastaka kätte, hakkas paberile ringe sirgeldama. Kontrollisin üle ja joonistanud kujutised vastasid minu pendli liikumisele. Tema käsi oli sama tundlik kui pendel. Kõik need pendlid ja muud asjad ongi vaid nii-öelda kargud. Kui oleme bioenergeetikasse sisse elanud, võime hakata abivahendeid tasapisi kõrvale panema. Mina ei ole pendlit sellepärast ära pannud, et nii on mul lihtsam.

Mida soovitad algajaile?

Kõigepealt tuleb osta pendel. Kuidas talitada? Kas minna Loitsukelleri vitriini juurde, vaadata, milline kõige rohkem meeldib ja osta ära? See on ehk kunstilisest küljest õige, aga energeetilisest küljest ei tarvitse olla. Laske laotada pendlid laua peale ning libistage neist käega üle. Võite isegi silmad kinni panna. Missuguse peal käsi pidama jääb, see on teie oma. Pendel on ju riistapuu, mis aitab teadvusel

alateadvusega vestelda. Informatsiooni saame alateadvusest. Nii et alateadvus peabki õige pendli välja valima.

Oled öelnud, et inimest on kõige parem analüüsida kasepuust munaga.

On jah. Sellel võiks olla all teravik. Siin on mul üks metallist pendel. Minu poegade lapsepõlvesõber õppis kullassepaks ja tegi mulle hõbedast pendli. Väga hästi töötab. Varem eelistasin puitpendlit, aga nüüd vaatan, et tšakraid saab diagnoosida ka sellega. See mahub rahakotti, puumuna hästi ei mahu.

Šamaanid hindavad mäekristalli. Aga kristalli kipuvad seestuma vaimud. Praegu tehakse palju kristallpendleid, aga selles on väike oht. See võib ju teiega leppida ja teie alateadvuse järgi töötada, aga kui selles on mingi vaim, hakkab tema teie arvamusele oma osa juurde panema ja asi ei tarvitse enam täpne olla.

Kui keegi tahab kangesti kristallpendli osta, ostku pealegi. Siis peab ta mõtlema, kuidas seda võõrast energiast puhastada. Pendli valmistanud inimesel olid omad head ja halvad meeleolud, tööd tehes liiguvad ju igasugused energiad. Need jõuavad ka pendlisse. Selleks ajaks, kui te selle lõpuks poest kätte saate, võib seal olla solkenegiat.

Kõige levinum puhastusviis on panna pendel üheks ööks soolasesse vette. Merevesi kõlbab väga hästi. Järgmiseks päevaks tuleks pendel viia päikese kätte. Las päike laeb seda oma energiaga. Kui selle kätte võtate, siis paluge: „Keskendu nüüd neile ülesannetele, mida mina lasen sul täita!“ Vaat siis hakkab pendel teil kõige paremini töötama.

Intervjuu 23

Vello Rooveer

Küsitles Helo Talva

Vasest väehteid aitavad tervist hoida

Paarkümmend aastat tagasi valmistas vasksepp Vello Rooveer Tallinna raekoja torni Vana Tooma. Praegu kasutab kirikutorne ja -katuseid ehitanud meister oma oskusi, meisterdades vasest väehteid. Vask on tervendav metall. Kui seda väge võimendatakse ruunidega ning lisatakse meistri enda tahe ja kõrgemalt saadetud

eesmärk, saadaksegi väga ehe, mis lisab energiat ja enesekindlust, vabastab painajatest ning annab selgust astuda oma teed kindlalt.

Vasksepp Vello Rooveer kannab kaelas enda valmistatud väe- ehk soovitoosi. Tema kuuel on vasest nõõbid ning võtmehoidja küljes ruunidega vaskamulett. Kaitsemärgid on ta graveerinud, iga ese on ainulaadne ja kiirgab kaitseenergiat – mõni rohkem, mõni vähem, mis on loomulik, sest iga ese peab ise leidma kandja või kasutaja. Ehk oleksid inimesed märksa enesekindlamad ja tervemad, kui kannaksid amulette, olgu siis vasest või rauast võtmerõngast, kaelaripatsit või soovitoosi, mis on ühtlasi ehte eest.

„Kõigepealt puhastan töötoa ja häälestun valmistatavale esemele, pean seda vaimusilmas nägema. Iga asi on omamoodi, kahte sarnast ei ole. Olen teinud esemeid ka tellimise peale, siis häälestun inimesele, kellele see läheb,“ räägib meister, kuidas ta väeesemeid loob. Neid hakkas Vello tegema kuus aastat tagasi, kui oli sunnitud koju jääma, kuid käed tahtsid midagi teha.

„Väeeset tehes peab tekkima tunne. Teisiti ei sünni midagi, see oleks tuim töö. Muidugi teen enne ka kavandi, kuid tihti on nii, et käed teevad valmis sellest täiesti erineva eseme. Ju on siis nõnda ette nähtud. Mina ei hakka vastu väele, mis mu tegemisi juhib.“

Kõik algas iidse sümboliga võtmehoidjast

Õeldakse, et kui õpilane on valmis, tuleb tema juurde õpetaja. Et kui on aeg, siis juhatakse inimene uute tegemisteni. Kindlasti käib see ka vasksepp Vello Rooveere kohta. Miski ei toimu siin ilmas juhuslikult, kõik on ette määratud. Kui inimesel pole mahti tegelda sellega, milleks ta on võimeline või loodud, siis antakse talle selleks aega kõrgemalt poolt. Kas või haigevoodi kaudu.

„Et mul oli palju aega, hakkasin uurima ruunimärkide tähendusi. Minu kätte sattus maagiliste märkide õpik. Nii tekkiski mõte ühendada vask kui tervendava jõuga metall aegade vältel kasutatud iidsete sümbolitega. Esimene ese, mille tegin endale, oli aegishjalmuri ehk norra traditsioonilise okultismi sümboliga kaunistatud võtmehoidja. Aegishjalmur sisaldab endas ruunitähestiku 24 märki ning seda kaitse sümbolit võib joonistada ka kodus ukse kohale, tooli alla või koguni kehale. Näitasin võtmehoidjat energiat tajuvatele inimestele ning sain neilt heakskiidu ja julgustuse väeesemeid edasi teha. Motikamehena tahaksin edaspidi

valmistada ka selliseid kaitse sümbolitega esemeid, mida saab magnetiga panna bensiinipaagile,“ kõneleb Rooveer.

Soovitoos kaelas

Ühed huvitavad esemed, mida Vello kaitse- ja sooviruunidega võtmehoidjate ja amulettide kõrval teeb, on väe- ehk soovitoosid. Need on valmistatud punasest vasest. Ühele toosipoolele on graveeritud vegvisir – norra maagiline kaitse sümbol, mis näitab õiget suunda, kuhu eluteel või teatud eluetapil liikuda. Vegvisiril on meistri kinnitust mööda väga sügav tähendus. Sümboli islandipärane nimetus tähendab teeviita.

Vegvisiri tegelik päritolu on teadmata. See avastati islandi loitsude kogumikust, Huldi käsikirjast (*Huld manuscript*). Seal on vegvisiri kohta kirjutatud nii: „Kes seda sümbolit kannab, ei kaota kunagi teed, isegi kui tee on teadmata ja ilm nii tormine kui tahes.“ See sümbol moodustub liitruunidest ehk maagilistest märkidest sigillidest, mida ruunimaagias kasutatakse teatud sündmuste ja omaduste loomiseks.

Toosi teisele poolele on graveeritud aegishjalmur. Viikingisõdalased kasutasid seda kilbil, et võitlus oleks aus ning sellesse ei sekkuks kummaltki poolt tumedad jõud. Aegishjalmur peegeldab tagasi võõrast negatiivsust, innustab üle saama hirmudest, aitab jääda iseendaks ja omandada määratud õppetunnid. See sisaldab eri ruunimärke, mille hulka kuuluvad näiteks algiz ehk kaitsja, gifu ehk sisemised anded ja iss ehk sisekaemus. Tänapäeval hinnatakse aegishjalmurit, sest see annab kandjale võimaluse teha kaalutletud otsuseid välise sekkumiseta ja vastutada oma elu eest ning hoiab eemale energiavampiirid.

Nende kahe sümboli vahele jääb toosi tühi ruum ehk tühjus, mis aitab luua uut ja tuua see jõuliselt ellu. Taotlus, soov või unistus kirjutatakse väikesele paberitükile, keeratakse see rulli ja pistetakse väikese avause kaudu toosi sisse. Kaks võimsat sümbolit hakkavad kandja soovi toetama. Kui pöörata ihu poole vegvisiri külge, paneb see taotlused kiiremini liikuma, sest kaasa lööb ka südamesoovi jõud. Välimist külge kaitseb aegishjalmur, mis annab inimesele jaksu toimetada ise, vabana kõrvalistest mõjudest.

Kui taotlus on täitunud või inimene soovitud enam ei vaja, soovib meister visata toosi tulle. Paberirullike põleb ära ja tuha saab välja puistata. „Toosi endaga ei

juhtu midagi, vask muutub üksnes kirkamaks ja puhastub, et täita uued soovid,“ seletab Rooveer.

Vask ja kivid

Kellel on vähegi energiatunnetust, see tunneb maagilistest vaskesemetest tulevat väge. Vello sõnul tuleneb vägi ka sellest, et ta on kasutanud neid esemeid valmistades ürgelemente metalli, õhku, tuld ja vett.

Meistrit ahvatleb kõik looduslik. Ta on katnud maagiliste ruunimärkidega ka maakivikesi, mida saab riputada amuletina nööriga kaela, kanda taskus või hoida töölaual.

„Minu juurde tuli inimene, kes soovis saada kuuest kivist valmistatud prossi. Kivid polnud väikesed ja hoiatasin, et kui panen need kõik kokku, kaalub ese päris palju. Inimene jäi oma soovile kindlaks,“ meenutab meister.

Vello väeesemed on jõudnud Venemaale, Rootsi ja isegi Maltale. Nõutuim on väetoos, mida tellitakse endale ja kingitakse teistele. Kui toosile soovitakse teisi sümboleid, on meister valmis ka need graveerima.

Aasta tagasi hakkas vasksepp valmistama kaelaripatseid ning energia suunajaid ja katkestajaid, kus vasega koos on kasutatud poolvääriskive. Muidugi ei ole tegu filigraansete ehetega, ent need veidi robustsed ripatsid on jõulised ja ainulaadsed. Energiasuunajad olevat võimsad väeesemed, milles on kasutatud mäekristalli, ametüsti ja roosat kvartsi. Tellija soovi korral võib kasutada teisi poolvääriskive.

Tegi raekoja torni Vana Tooma

Vasksepal on olnud huvitav elu. „Koolihariduse ja tarbekunstioskused sain Tallinna 24. keskkoolist. Kolm aastat toimetasin kunstikombinaadis Ars, kus omandatud oskused ja teadmised on mulle hilisematel loomeperioodidel kasuks tulnud.

1987. aastal algas minu elus huvitav aeg. Mulle pakuti võimalust kogu Eestis renoveerida ja uuesti üles ehitada 16 kirikutorni ja katust. Kümme aastat veetsin kirikutornides ja vaatasin maailma avarama pilguga,“ pajatab meister. Järgnes 20 aastat lillekasvatust pereettevõttes. Värviline loodus ja kaunid lillelõhnad inspireerisid teda liikuma uute kunstide juurde. Vello loominguga alla kuuluvad maalimine ja kunstitööde raamimine ning pisemad puutööd.

1996. aastal läks Vello Rooveer ajalukku sellega, et valmistas Vana Tooma. Just tema oli see, kes tegi ligi 60 kilo kaaluva uue linnavahi. Teatavasti on praegu raekoja torni tipus juba kolmas Vana Toomas, mis on osaliselt kullatud ja osaliselt kaetud vaserohest meenutava värviga. Esimene Vana Toomas valmistati 1530. aastal vasest. 1952. aastal seati tornitippu Vana Tooma koopia, mis oli kuldamata vasest ja tõmbus aja jooksul roheliseks. Loodetavasti püsib Vello tehtud vaht raekoja torni tipus sajandeid.

Lisa 1

Talismanide pühitsetakse ürgenergiatega

Õhk. Tehke talismani suitsutamise rituaal, hoides seda veidi aega suitsuküünla (näiteks salvei) kohal. Õelge seejuures: „Pühitsen sind õhu elemendiga.“ Tuli. Tõmmake talisman mõned korrad läbi vahaküünla leegi ja õelge: „Pühitsen sind tule elemendiga.“ Teine võimalus on jätta talisman mõneks tunniks ereda päikesevalguse kätte ja öelda sedasama. Vesi. Pritsige talismanile puhast voolavat vett öeldes: „Pühitsen sind veeelemendiga.“ Võita lasta eseme ka voolava vee alt läbi. Soovitav oleks kasutada puhast allikavett või pühitsetud vett. Maa. Matke talisman üheks ööks maha, öeldes: „Pühitsen sind maa elemendiga.“ Teine võimalus on puistata talismanile puhastamata soola (sobib ka meresool) ja öelda sama lause.

Kui olete pühitsemise lõpetanud, puhuge talismanile mitu korda tugevasti oma hingeõhku. Teie energia käivitab talismanile kirjutatud ruunide jõu. Kandke talismani endaga nööri või keti otsas kaasas, et see oleks südame ligidal. Aeg-ajalt võite seda puhastada ja uuesti laadida, lastes jooksva vee alt läbi ja jättes mõneks tunniks ereda päikese- või kuuvalguse kätte.

Lisa 2

Vase raviomadused

Vask on pehme tahke punakaspruun metall, mida hakati laialdaselt kasutama 3000. aastast eKr. Juba Vana-Kreekas raviti vaskplaatide abil kasvajaid, liigese- ja mandlipõletikke ning nahahaigusi. Vanasti teadsid arstid, et see, kes on seotud vasetootmisega või kannab vaskehteid, on teistest harvem haige. Vaskkäävõrudega püüti vältida lastel rahhiiti ja epilepsiat. Meie ajal kantakse neid

rasvumise ja maksahaiguste puhul. Vask võtab osa organismi ainevahetusprotsessidest ning vereloomest. Selle elemendi puudus mõjub halvasti ajutegevusele ja füüsilisele aktiivsusele.

Ka vaseveel on raviomadused. Vaja läheb umbes kümme grammi puhast vaske. Kasutatakse roostevabast terasest või emailitud anumad ja soovitatavalt elava tule energiat. Potikaas olgu kindlalt suletud. Keedetakse 30–40 minutit, tavaliselt jääb siis alles pool anumad vasevett, millel lastakse jahtuda ja võetakse vask välja. Vett hoitakse tumeda klaasanumaga külmikus.

Vasevesi kergendab paljude haiguste kulgu. Artriidi vastu aitab kolmeks-neljaks tunniks haigetele kohtadele pandud vaseveekompress. Ravikuur sõltub enesetundest. Maksahaiguste ja rasvumise puhul tuleb võtta kuu aja jooksul kolm korda päevas enne sööki teelusikatäis vasevett. Suhkruhaigetel soovitatakse võtta iga päev enne sööki kaks-kolm supilusikatäit. Ravikuur kestab ühe kuu. Aasta jooksul tuleks teha mitu kuuri. Raviks sobivad kahe-, kolme- ja viiekopikalised, mis on välja lastud enne 1961. aastat. Kasulik on kanda randmel vasest käevõrusid. Kui käele tekivad tumerohelised plekid, on see hea märk: vask mõjub.

Intervjuu 24

Viktor Nõgene

Küsitles Helo Talva

Valus koht näitab kätte haige elundi

Tartlane Viktor Nõgene on siseelundite massöör, kes on käinud mitmel koolitusel ning õpetab inimesi pöörama tähelepanu muutunud aistingutele. Tema jutust selgub, et paljud haigused saavad alguse kõhus valitsevatest pingetest, mida tuleks kindlasti leevendada. Viktor valdab mitmesuguseid massaaživõtteid, sealhulgas erilist kraapimistehnikat ja löökvibratsiooni.

Leppisime enne kohtumist kokku, et intervjuule kulub umbes paar tundi. Olin valmis istuma terapeutiga laua ääres, jalg üle põlve, ja kirjutama üles palju tarka juttu. Kohapeal selgus kummatigi, et märkmikku ja pastapliiatsit ma ei kasutanud – võtsin need lihtsalt algul kotist välja ja panin enne lahkumist tagasi. Viktor oli esimene intervjuueeritav, kes võttis härjal sarvist. Oma oskustest pajatades ei

istunud ta laua taga, vaid demonstreeris neid. See tuli mulle ootamatult, ent oli huvitav kogemus.

Kõigepealt sain pahandada, et olin end hommikul meikinud, sest see ei lasknud mu nägu „lugeda“. Siseelundite massööridele annavad näos olevad kortsud, plekid, sünnimärgid ja punetus keha seisukorrast esimese teabe. Maksa seisund on näha kahe kulmu vahel, ülahuule kohal olevad püstkurrud annavad teavet hormonaalsüsteemi kohta, vasak ninasõõre räägib vasaku kopsu bronhidest...

Paljud juba teavad, et ka keel ja hambad reedavad meie keha häired. Nii et kes Viktori juurde läheb, arvestagu, et peab lisaks meikimata näole ette näitama ka kõrvad, keele ja hambad ning olema valmis, et terapeut märkab tema näos sedagi, mida ta ehk ise ei taha endale tunnistada.

Viktor katsub ka küünarnukke. Nende karedus viitab kõhunäärmehädadele. Veel vaatab ta üle käe- ja varbaküüned – nende paksenemine ja värvus, lõhed ja jutid näitavad, mis seisus on tervis. Diagnostika on põhjalik ja usaldusväärne, sest meie enda keha ütleb terapeutile, missuguse organi talitus on nõrgenenud. Kuulata tõde oma toitumisvigade, parasiitide ja liikumisvaeguse kohta on karm ning paneb mõtlema, mida kõike peab keha meie hoolimatuse ja teadmatuse tõttu taluma.

Kõik algab kõhu pingetest

Seejärel tuleb heita massaažilauale, et Viktor saaks hakata otsima kehal punkte, mis annavad teada organitesse kinni jäänud energiast. Kui keha signaale pikka aega eirata, siis tekivad energiakadu, väsimus, masendus ja füüsiline valu. „Keha on tark ja toob valu välja kindlates punktides, näidates meile ühe või teise organi häireid,“ ütleb Viktor.

Jutu käigus selgub, et akupressuuri vastu hakkas ta huvi tundma juba nooruses ja massaažiga on tegelnud kuus aastat. „Õpinguid alustasin Lahemaa tervisekoolis ning suurema osa massaažiliike omandasingi seal. Ka vistseraalteraapia algõppe sain sealt. Soov edasi areneda sundis mind sõitma Moskvasse vistseraalteraapia arendaja professor Ogulovi juurde. Nüüd olen atesteeritud vistseraalterapeut, tegin läbi kõik kolm kursust,“ seletab Viktor, kuidas temast sai tervendaja.

Diagnostikale järgneb ravi, mille peaeesmärk on parandada elutähtsate organite verevarustust. Tavaliselt on nõrgenenud elund valulik ja turses.

„Professor Ogulovi meetod võimaldab elundite valu vähendada või kaotada. Kui kaob valu, siis kaob ka turse ja paraneb verevarustus. Vere mikrotsirkulatsiooni taastamine tervendabki elundeid kõige paremini. Huvitav on veel see, et organi esinduskohtade järgi saab kohe kontrollida, kas ravi mõjub.“

Tunnen omal nahal, et nii see tõesti on. Kui varem oli mõni koht puudutades nii valus, et pani lausa oigama, siis pärast ravi oli see meelest läinud. „Sellepärast palungi inimestel meelde jätta valu tugevuse, et hiljem oleks hea võrrelda. Eriti hea on töötada lastega, neil kaob turse umbes minutiga. Täiskasvanud võivad vajada mitut seanssi.“

Vahepeal otsib Viktor mu kätel, seljal, jalgadel valusaid kohti. Seejuures seletab ta põhjalikult, mida üks või teine koht tähendab ja miks valu tekib. Mõni koht sunnib lausa valjult ohkima. Järgnevas pole muud nippi, kui et valusale kohale vajutatakse, kuni valu on kadunud või muutunud vaevumärgatavaks. Spasm on lahti lastud.

„Kõhus olevad pinged tekitavad väikevaagna verevarustuse häireid, millega võivad kaasneda müoomid, prostatiit ja jalaveenide haigused. Neerude nõrgenemisega (kusjuures analüüsid on tihti täiesti normis) kaasneb kaelalihaste pinge. See omakorda pigistab kinni närvid ja veresooned, mis varustavad verrega kilpnääret, kõrva, tasakaaluaparaati, silma, õlga ja kätt. Ühtlasi lähevad pingesse üla- ja alaseljalihased. Kreemidest on vähe kasu, sest põhjus on hoopis kõhus.“

Sapihaige rõõmutu elu

Viktor puudutab veel üht huvitavat teemat. Selgub, et elundite seisund mõjutab ka meie käitumist. „Maohäädad teevad meid otsustusvõimetuks ja ebakindlaks. Nõrk maks muudab inimese ärrituvaks, haiged neerud teevad ta kartlikuks, tekitavad igasuguseid hirme. Südamehaigused tekitavad kurbust, sapihäirete puhul on elu rõõmutu, inimene muutub sapiseks.“

Kahjuks on nii, et paljud siseelundite haigused ei anna endast pikka aega märku. „Me ei tunne, kuidas tekivad kivid, müoomid ja liited, isegi maksatsirroos ei tee valu. Meie kõht on suhteliselt tundetu ning see eksitab: kui ei valuta, on järelikult kõik korras, arvatakse. Mul oli siin laual üks sale lihaseline noormees. Ta ei kaevanud millegi üle, kuid kõik organid olid katsudes valusad. Seda peaks

arvestama igaüks, kes oma tervisest hoolib. Tuleb teha lihtne diagnostika, et saada oma tervise seisundist tervikpilt.“

Valusate kohtade otsimises ei ole midagi juhuslikku. Viktoril on vastuvõtutoa seinal plakatid, mis näitavad, kust organitele vastavaid valusaid punkte otsida. „Olen õppinud spordi-, tselluliidi-, kupu-, mee- ja löökvibratsioonimassaaži. Loomulikult oskan ka lõõgastavat ja klassikalist ehk Rootsi massaaži. Veel teen *champ'i*, peamassaaži ja *gua-sha'd*. Missugust meetodit kasutada, otsustan inimese vajadustest lähtudes pärast diagnostikat.“

Laualt tõustes on tulemus kohe tunda

Kõik juba teavad, et paljusid haigusi põhjustab stress. Selle puhul muutub elundite verevarustus. Nende talitlust võivad mõjutada ka ülekoormus, väärpaigutus ja liited. Kui üks ei saa korralikult verd, on häiritud ka naaberelundi töö. Need kõik on omavahel seotud, kusjuures sapipõis on stressi vastu kõige tundlikum.

„Elundite talitus nõrgeneb kindlas järjekorras, seda antakse edasi nagu teatepulka. Teades haiget organit, saame öelda, milline on enne seda nõrgenenud ja missugune vajub ära järgmisena. Inimese organism on tervik, selle osad on omavahel seotud ja üht elundit eraldi ravida on mõttetu,“ kinnitab Viktor.

Siseelundeid masseeritakse kindlas järjekorras ja seda peab tegema õppinud terapeut. Massöör katsub läbi kõik siseelundid, leevendab vajutades pingeid ning vabastab järk-järgult liited. Kui laualt tõused, on tulemused kohe tunda: kehapinged on kadunud, hingata on kergem, kõht on pehmem ja lamedam ning rüht paranenud. Oleksid nagu mitukümmend kilo kergem. Isegi muremõtted on hajunud.

Appi tulevad kupud

Viktor kasutab tervendades muu hulgas ka kuppe. Nendega tekitatakse vaakum, mis paneb uue vere ja eluenergia ehk *qi* voolama. Vaakumi all olev kupp imeb nii vertikaal- kui ka horisontaalsuunas endasse pehmeid kudesid, lihaseid ja nahka. Nii saab kudesid intensiivsemalt töödelda, parandada lümfi- ja vereringet ning ainevahetust. Kuigi kupupanekust jäävad mõneks ajaks kehale koledavõitu laigud, on see tõhus iidne ravimeetod.

Viktor seletab, et kupud sobivad ka diagnostikaks, sest nahk näitab, kus on haiged kohad. Hinnatakse selle värvust, kuju, elastsust ja temperatuuri. Kui nahk ei

moodusta läbipaistva kupu all ühtlast korrapärast kuplit, võib see viidata mõne elundi häirele. „Kupust tekkiv hematoom ehk sinikas näitab halba verevarustust. Hea verevarustuse puhul sinikaid ei tekigi. Neid ei tasu karta, need meid ravivadki, võttes ära valu ja pinge. Tõsine on olukord siis, kui nahk jääb heledaks ja jahedaks. See viitab kudede mikrokapillaaride püsivale spasmile. Normaalne nahk on punane, roosa ja soe.“

Kupud aitavad selja-, liigese- ja pingepeavalu ning külmetushaiguste korral ning võimaldavad tõbesid ennetada. Neid kasutatakse ka kroonilise ja ägeda bronhiidi, trahheiidi, bronhiaalastma, pikaleveninud kopsupõletiku ja radikuliidi puhul. Kupud pannakse enamasti seljale ja nimme-ristluupiirkonda.

Kraapimine ja löökvibratsioon

Kraapimistehnika tundub esialgu olevat midagi kummalist ja võõrast, kuid tegelikult on kõik väga lihtne. „*Gua sha* on samuti iidne raviviis, mida nimetatakse vahel ka haiguse ärakraapimiseks. Spetsiaalse kumera servaga loomaluust, jadeiidist või sarvest valmistatud kaabitsa abil tekitatakse väikesed verevalumid. Seda meetodit hakkasid enam kui 2000 aastat tagasi palaviku alandamiseks kasutama hiina talupojad. Tänapäeval on see Idamaade meditsiinis levinud võte. Kui eluenergia või verevool mingis kohas seiskub, tekib valu. See kehapiirkond määratakse spetsiaalse ravimtaimedest valmistatud õliga kokku ning seda kraabitakse,“ seletab Viktor.

Nahk hakkab punetama ja kirvendama ning läheb mõnusasti soojaks. Mõne päeva pärast kaduvate verevalumite paiknemise ja värvi järgi diagnoositakse organismi seisundit. Kui verevalumeid ei teki, pole ka midagi lahti.

Gua sha parandab vereringet ja ainevahetust ning aitab väljutada jääkaineid. „Seda tehnikat kasutatakse kogu kehal. Eriti hästi sobib see liigeste närvi- ja verevarustushäirete korral.“

Löökvibratsioon on Viktori sõnul üks võimsamaid meetodeid ning seda kasutatakse krooniliste liigese- ja lihasehäädade puhul. Ka traumad paranevad tänu sellele kiiremini. See sobib veel südamehaiguste ja lastetuse puhul. Löökvibratsioonil on ka psühhoemotsionaalne toime: valu võib inimest vaimselt piinata aastaid, kuid tänu ravi ajal tekitatule senine krooniline valu kaob, sest verevarustus paraneb isegi sügavates koekihtides.

Paar tundi on möödunud märkamatu. Valupunktide vajutamise vahel jõuame rääkida veel organismis pesitsevatest parasiitidest, toitumisest, liikumisest ja mitmest tervisehädest. Palju jäi veel rääkimata ja paljud keha punktid jäid pingest vabastamata. Et istuvast tööst ja ebatervislikest eluviisidest kurnatud keha vastu austust üles näidata, tuleb mul kindlasti veel kord terapeuti külastada. Ja saadud tarkused kõrva taha panna – elu muuta pole kunagi hilja.

Lisa

Patsiendid räägivad

Karmen: „Olin ühel terviseloengul, mille järel Viktor tutvustas oma vistseraalteraapiat. Ta demonstreeris inimeste käte peal, et turses organite esinduspunktid on valusad. Mul tekkis huvi lasta ka ennast kontrollida. Panin aja kirja ja läksin seansile.

Mingit konkreetset haigust ei teadnud ma endal olevat, midagi ei valutanud. Salamisi huvitas mind maksa seisund. Seansi ajal selgus, et mõni elund on turses. Sealsamas võttis Viktor tursed maha ja valuaistingud kadusid. Maks oli õnneks täiesti korras! Sain selgeks, et ei tasu oodata, kuni midagi hakkab valutama. See meetod võimaldab ennetada raskeid tervisehädasid.

Viktor kasutas olenevalt kehapiirkonnast ja olukorrast erinevaid ravivõtteid. Siseelundid said läbi katsutud ja kerge survega tervendatud. Et mul on istuv töö, vajab ennekõike turgutust ülaselg. Viktor parandas selle verevarustust kupumassaaži, löökvibratsiooni ja *gua sha*'ga. Need on väga võimsad vahendid. Huvitav, et kehapooled reageerisid erinevalt: üks oli valusam ja verevalumid tulid tugevamad.

Kogu seanss oli justkui vestlus minu keha, minu ja terapeudi vahel: terapeut küsis kehalt, keha vastas ja mina sain ka teada, kuidas olukord on. Viktor räägib seansi ajal, mis ülesanne mingil elundil on, kuidas need omavahel seotud on ja üksteist mõjutavad ning mismoodi mõjutab neid üks või teine toit.

Pärast esimest seanssi oli mu selg sini-lillakirju. Kohtadesse, kus verevarustus oli väga nõrk, tekkisid verevalumid, mis iseenesest ongi tervendajad. Aga need kadusid mõne päevaga ja tuli tahtmine veel seansile minna, et näha, kuidas keha nüüd reageerib. Oli üllatav, et iga korraga tekkis verevalumeid järjest vähem ja

lõpuks ei tulnud neid enam üldse. Siis oli mul küll väga hea meel. Sama lugu oli siseelunditega: lõpuks ei tekkinudki valuaistinguid, see tähendas, et organid ei ole enam turses. Pingelisemal ajal reageeris keha jälle ja mul tuli end taas Viktori juures turgutada.

Kokkuvõtteks võin öelda, et Viktori juures tundsin, kuidas energiad kehas taas liikuma hakkavad, kasvas tegutsemistahe, meeleolu püsis positiivne ja hing rõõmustas. Käin tema pool vähemalt korra kuus, vahel kontrolli mõttes isegi kaks. Keha ise tunneb, millal võiks jälle minna.“

Mihkel: „Viktor on asjalik inimene, kes on kogunud tippspetsialistide juures õppides palju teadmisi. Mina kohtusin temaga tänu Koralliklubile. Pidasin parasjagu terviseleengut, mida oli tulnud kuulama ka Viktor. Ajasime juttu ja ta tutvustas oma põnevaid tegemisi.

Olen tippportlane, kellel on olnud läbi aegade palju tervisehäireid. Jalgu on opereeritud, on ette tulnud seljatraumasid ja lihasepingeid. Otsustasin pikemalt mõtlemata Viktori juurde ravile minna. Mida rohkem ta minuga tegeles, seda selgemaks sai, et see meetod tõesti mõjub. Minu peal kasutas Viktor elundite manuaalteraapiat ja pani kuppe. Mõlemad meetodid on suurepärased.

Sain lahti seljavalust ning alaselja ja kaela pingetest. Õppisin juurde tehnikaid, mida saan ise kodus kasutada. Mu karedad küünarnukid viitasid pankrease väsimusele. Need kadusid, kui olime tursed maha võtnud ja verevarustuse taastanud. Energia hakkas kohe teistmoodi liikuma ning pea muutus märksa selgemaks ja erksamaks.

Hea on saada kontrollis teada, et vaja on tegelda maksa, neerude või mõne muu elundiga. Vereproovid meile tihti adekvaatset vastust ei anna, seega tuleb leida muid võimalusi end kontrollida.

Palju sõltub toitumisharjumustest. Arutasime ühiselt, mida tuleb tingimata süüa, millest hoiduda ja milliseid toidulisandeid tarvitada. Viktor teab neid asju.“

Intervjuu 25

Villu Põldma

Küsitles Helo Talva

Täevakehad ja maapealse elu saladused

Astroloog Villu Põldma ennustab iga aasta algul planeetide liikumise järgi, mis lähiajal maailmas toimuma hakkab. Näiteks eelmise aasta hakul Tervendajas avaldatud prognoosis nägi ta ette Eesti valitsuse vahetust. Võib arvata, et selle peene tajuga tähetarga koostatud sünnihoroskoobid on samuti täpsed. Sealt saab inimene teada, millal ootab teda edu ja millal ilmuvad eluteele takistused, rääkimata haigustest, pereõnnest ja ametisobivusest. Järgmises intervjuus räägib ta pikemalt nimeenergiast, vaimuga ühenduses oleva inimese nimenumbrist, lihtnimetest ja šamaanidest, sellest, kuidas kaitsta oma energiat ja veel 15 aastat kestva matriarhaadi iseärasustest.

Millest sai alguse sinu astroloogiahuvi?

Ülikoolis õppides kuulsin, et suurel osal Babüloonia savitahvlitel on kirjas astroloogilised märkmed. Sain aru, et see on kindlale loogikale alluv ennustussüsteem, sest planeetide liikumine on korrapärane, tsükliline ja ettearvatav.

Mida astroloogia sulle on õpetanud?

Hetkest, kui hakkasin sünnikaarte tegema, olen tihti mõelnud sellele, mis siis ikkagi inimese elu juhib. On see saatus, ettemääratus? Kõik kosmilised jõud on millegagi seotud, astroloog saab nende toimimist üksnes seletada.

Astroloogia vaatab maiseid sündmusi kusagilt kõrgelt ja kaugelt ning vaateväli on väga lai, see annabki võimaluse hinnata minevikku, olevikku ja tulevikku, sest maailm muutub tsükliliselt. Kui maailma elu mõjutava kümne tsükli kestus on teada, siis on võimalik kõike ette öelda. Me oleme üks kosmiline tervik ja kui kosmoses kehtivad samad füüsikaseadused mis Maal, siis ei ole mõtet kosmilist liikumist maisest elust eraldada.

Mis näitab, et planeedid mõjutavad Maa elu?

Kõige tähtsam seaduspära, mille tuumafüüsikud on avastanud, kehtib ka kosmoses kui tervikus ja mõistagi astroloogias. Nimelt seotud osakeste tontliku kaugmõju seadus, mis räägib, et kunagi olid kõik meie galaktika tähed, udukogud ja planeedid omavahel seotud ja nüüd kehtib kogu meie kosmoses see tontlik seadus.

Näiteks kui Jupiteril on äikesetorm, on see ka Maal. Kui Uraanil on torm, siis on see ka Maal jne. Peale selle on füüsikast teada pöördimpulss. Planeedid saadavad iga pöördega välja mingi energialaengu, mis mõjutab kogu Päikesesüsteemi ja arvatavasti ka inimest. On palju seadusi, mis seletavad planeetide mõju ja seda, et kosmos on tervik. Skeptikud tavaliselt ise ei mõtle, ei ole päevagi uurinud astroloogiat ega kosmosefüüsikaseadusi.

Oled teinud sünnihoroskoope sadadele inimestele. Mis on seal kirjas?

40 aasta jooksul olen sünnihoroskoope teinud umbes 3000. Planeetide seisu järgi saab kirjeldada inimese iseloomu, kaaslastega sobivust, intellekti iseärasusi, võimeid ning ametite sobivust. Aga ka karjääri, haigusi, õnnepäevi, suhteid ja pereelu. Samuti võib teha horoskoobi ettevõttele, leida sellele hea, edu toova nime. Kõik oleneb firma tegevusvaldkonnast ja sellest lähtudes tulekski firmale nimi panna. Seal peaksid olema kuulsust toovad tähed. Firma käivitamiseks on oma kindel aeg, mis tuleb välja numbrite tsüklilisusest. Tuleb otsida alguse numbreid.

Kui tähtis roll on inimese elus tema nimel?

Inimese nimi kajastab temas peituvaid tahte energia liike, sest igaüks tegutseb ja elab isemoodi, sõltuvalt tahte energia võimalustest. Nime väljaütlemisel kõlavad helid võivad olla harmoonilised või kakofoonilised, iga nimi näitab isesugust energiat. Kuna nime energia vibratsioon sunnib inimest vastavalt käituma, oleks tähtis teada, millised energiad sinu tahtes peidus on.

Milliseid ennustusi saab teha inimese eesnimele tuginedes?

Kõige tähtsam ongi eesnimi, eriti selle esimene täht. Selle järgi saab ennustada inimese kalduvusi: mismoodi ja kui suure jõuga ta oma eluülesannete kallale asub. Muidugi peab neid tähti vaatlema seoses teistega, siis saab palju täpsemad vastused. Algustähe põhitähendusega ei saa kohe lahmima hakata, tuleb vaadata,

mis sellele järgnevad. Iga inimest ja tema nime tuleb uurida eraldi, üheselt ei tohi tõlgendada.

Nime puhul kasutan kabala süsteemi, aga muidugi Eestile ja eestlastele kohandatuna. Levinud on ka muud süsteemid, aga alati tuleks alustada algupärasest, sest paljud raamatute autorid pole ise asjast täpselt aru saanud. Tuleb teha vahet originaalsüsteemi ja muu vahel.

Kuidas sa nimenumbreid tõlgendad?

Numbrite tähendused avaldati juba tuhandeid aastaid tagasi. Numbrite ja tähtede koosmõju uurides tuleb kasutada taju, siis tulevad esile päris täpsed üksikasjad. Inimesel oleks soovitatav endal tajuda elu ja numbrite kokkusobivust, mitte kergekäeliselt üle võtta numbrite ja tähtede abstraktseid tähendusi.

Mida tähendavad inimese eesnime tähtedest saadud numbrid?

Number näitab tähele iseloomulikku energiat ja ühtlasi tähtede kordusenergia võimsust. Igale tähele vastab kabala süsteemis kindel number. Näiteks eesnimi Villu annab kokku arvu 74 ning kui 7 ja 4 kokku liidame, saame 11. Eesnimi Helo annab kokku 61, teisendades saame arvu 7. Omavahel klapivad paremini inimesed, kelle eesnime numbrid annavad kokku sama summa. 13 on ümbersünni number, 9 aga näitab, et inimene on seotud mingi vaimolendiga, mis võib olla tema mõtete taga ja juhtida tema tegemisi.

Kui nimes on ühte tähte topelt, võimenduvad selle omadused. Näiteks kõrvuti olevad „i“ tähed näitavad edevust ja egoismi, üks „l“ näitab suhteprobleemi, aga kui neid on kaks kõrvuti, siis kahte või rohkemat kiiva kiskunud suhet või abielu.

Nimenumber 9 näitab siis, et inimene on seotud mingi vaimuga. Mida see tähendab?

Üldjuhul seda, et inimene on jõudnud vaimu kaitsva tiiva alla ja see lisaenergia annab mingis eluliinis parema taju, isegi selgeltnägemise. Nii on eriti edukate kunstnike, kirjanike, poliitikute ja rahameeste puhul. Nende energia on sümbioosis vaimolendi energiaga.

Selline inimene mõjub suhetes raskelt ja on väga emotsionaalne. Edukas inimene muutub tihti eneseimetlejaks, kaotab empaatia ja iseseisva mõtlemise võime, mis võib samuti tuleneda vaimolendist. See on talendi varjukülg. Vaimolend on tunginud tema mõtetesse, kiidab teda pidevalt ja ta hakkabki arvama, et on teistest

parem. Täpselt nii tundsid end kristlased ristisõdade ajal ja moslemid tänapäeval Euroopat vallutades.

Number 11 ütleb, et tegu on väikese šamaaniga? Või on see nõiastaatust näitav arv?

See oleneb ikkagi kaasasündinud energia hulgast. Juba vanal ajal teati öelda, et lihtinimesel on ainult üks elu. Tema ei saa kuidagi nõid olla, sest kui ta maagiaga või meditatsiooniga tegelema hakkab, ootavad teda selle ukse taga kas surm või hullumeelsus.

Väike šamaan võib juba vähesel määral nõid olla, sest tal on kaks elu ja ta saab veidi vaime valitseda. Tema võib surmasuust pääseda, aga pärast seda on ta vahetanud osa kaasasündinud energiat vaimolendi energia ehk šamaaniväe vastu ja temast on saanud väike šamaan.

Keskmisel šamaanil (nimearv 22) on kolm korda rohkem energiat kui lihtinimesel, ta võib valitseda suuremal hulgal vaime. Vaimudeta pole maagiat ega nõidust. Temal on käsutada palju vaimolendeid ja teda võib nimetada väga inimeseks.

Suurel šamaanil on eriti palju energiat, ta jõuab valitseda tervet vaimude armeed ja tema võimuses on teha peaaegu kõiki maagilisi toiminguid. Kes tahab olla nõid, kontrolligu kaasasündinud energia hulka. Suure väega šamaane on maailmas küll vähe, aga neid leidub ka Eestis.

Mida vaim inimesega teeb?

Teiste ilmade vaimud on suured spetsialistid, kes teavad meie maailmast kõike, nende abil on leiutatud nii aatomipomm kui ka arvuti tarkvara. Aga vastu tahavad teised maailmad meilt saada eluenergiat ja teadvust, et seda meie maailmas oma huvides ära kasutada. Vaimuga seotud olek tähendab alati kas rikkust, võimu või erilist andekust materiaalses küsimustes, aga vastutasuks võetakse kolm veretilka ehk kogu eluenergia.

Millised horoskoobid on sinu arvates erilised?

Erilised on need, milles on palju oma märgis seisvaid planeete. See annab inimesele ohtralt andeid. Need on horoskoobid, milles esineb suur rist või trigoon või mõni muu huvitav kujund.

Mida tähendab horoskoobis planeetide vastasseisu puudumine?

Üldiselt on planeetide vastasseis nuhtlus, aga teisalt loominguline pinge, mille alla kuuluvad kõik kunstiinimesed. Pange tähele, kui paljud neist põlevad ruttu läbi ja surevad noorelt. Nende sisemine pinge on ühest küljest suur õnn, teisest küljest needus. Vastasseisuga inimesed on sisemiselt lõhenenud. Neil on kaks nägu ja seetõttu ongi nad vaimuinimesed. Kui vaim (suur spetsialist teisest ilmast) on peal, teeb inimene suurt kunstiimet või kurjategijana suurt kurja. Kui vaim on läinud, on ta nagu tavaline inimene. Aga see protsess kordub pidevalt. Ka psühhopaadid ja skisofreenikud käivad suure vastuoluga isikute alla. Vastuolusid võib ühes isikus olla mitu. Sellised inimesed on ettearvamatud. Justkui mitu vaimolendit püüaks neid lõhki kiskuda nagu luik, haug ja vähk.

Sellepärast ongi lihtsam olla abielus või suhelda nendega, kelles ei ole sisemist vastuolu, kes paistavad teistele just sellised, nagu nad on. Neil ei ole teist nägu, hüsteeriat ja afekti.

Mida tähendab, kui sünnihoroskoobis puudub üks element?

Ka ühe elemendi puudus teeb inimesest veidi erilise olendi, kelle maailmataju, himud ja soovid on teist laadi. Kõige parem on, kui puudub maaelement. Või esineb nõrgas vormis. See tähendab, et inimesed ei ole ahned ega ihned, ei trügi kunagi toiduahela tippu. Nad sobivad kõige paremini riigiametitesse, sest ei omasta riigi vara ega võta altkäemaksu.

Teisena võiks märkida vee-elementi puudumist. See annab rahuliku ja tasakaaluka isiku, kellel on vähe emotsioone, mis tähendab, et ta kaotab vähem energiat ja tervis püsib paremini korras. Vee-element kergitab iga tühja asja pärast emotsioonid nii üles nagu oleks kohe maailmalõpp käes. Tülid ja skandaalid on käivad sellega kaasas ja sellest tulevad ka haigused.

Õhueleменти puudus tähendab, et isik tajub maailma rohkem kõhutunde kui mõistuse abil ja kasutab vähem katse-eksimuse meetodit. Kuna üheksal inimesel kaheteistkümnest on nagnii tendentslik mõtlemine, siis ongi ehk parem, kui räägib kõhutunne. Ainult kolm inimest kaheteistkümnest suudab igal elualal mõtteloogikat kasutada.

Tule puudus tähendab vähest energiat ja tahtenõrkust. Sellisel inimesel on raske elulisi asju käima lükata.

Vähest energiat oleks vaja kaitsta. Kuidas seda teha?

Loomulik kaitse on sinu enda energiakest. See on nagu Maa magnetväli, mis kaitseb elu kosmose hävitava mõju eest. Kaitsekiht hakkab kohe pärast sündi lagunema, sest meile „õpetatakse“, kuidas elada emotsionaalset elu. Aga emotsioonid ongi kaitsekihi kadumise põhjus. Täiskasvanu kaitsekihist on järel ainult räbalad taldade all.

Lõpetage emotsioonide möll ja kaitsekiht taastub pikkamööda. Seda saab ka meditatsioonis kiirendada, kujutades ette, et olete kuldses, täiesti terves munas.

Peale kaitsekesta on veel olemas tahte jõud. See tähendab kaasasündinud energiakogust, mida ei maksa niisama ära raisata, vaid hoida kokku nagu raha. Ka tahte energia kaitseb meid või korraldab elu meie soovil järgi. Siis oleme alati õigel ajal õiges kohas, kõik läheb hästi ja midagi halba ei juhtu. Hoidke oma jõudu kokku ja saategi topeltkaitse, mida nimetatakse tihti ekslikult kaitseingliks. Muidugi võib suure energiaga isik endale ka teisest maailmast abistaja kaitseingliks otsida.

Kui suur on horoskoobi täitumise tõenäosus? Kuidas inimene peaks tõlgendama oma sünnihoroskoopi: kas sõna-sõnalt või mööndustega?

Horoskoobi tõenäosus sõltub astroloogi tarkusest ja võimetest. Astroloogia abil on kõike võimalik lahti mõtestada ja ennustada. Osa inimesi ei taha oma halbu külgi tunnistada, kuigi need on horoskoobis välja öeldud. Tähtsust täis eneseimetlejad ütlevad, et midagi ei läinud täppi. Sageli juhtub, et inimene loeb oma horoskoobi üks kord läbi ja unustab kõik, mis seal kirjas oli. Kui sündmused pihta hakkavad, siis ta ärkab ja tunnistab, et horoskoobis oli kõik juba kirjas.

Ütled, et praegu valitseb matriarhaat. Mida see tähendab?

Matriarhaat kestab alates aastast 1948 kuni aastani 2032. Pluuto suve kõrghari oli 1946. aastal. See tähendab, et patriarhaat hakkas sellest hetkest lagunema. Matriarhaat on saavutamas täisjõudu, sest alates 1988. aastast langeb Pluuto allapoole silmapiiri. Pluuto talvine pööripäev on 2029. aastal, mis tähendab, et matriarhaat hakkab pärast seda pikkamööda lagunema.

Matriarhaat arenes välja väga kiiresti ning vanem põlvkond ongi näinud, kuidas nende eluajal maailm pööraselt kiiresti muutus. Patriarhaadile üleminekuks kestab

kaks korda kauem ja elutempo aeglustub. Ka ilmastiku kiire muutus tuleneb matriarhaadist.

Miks on vaja Pluuto liikumist jälgida?

Pluuto liikumiserütmis kajastuvad inimese iseärasused. Ka peaks see näitama, millal sünnib rohkem mehi ja millal naisi, millal on rohkem mehelikke naisi ja naiselikke mehi ning hõlbeliste omadustega hermafrodiite.

Kui Pluuto asub oma kõrgseisus Lõvi märgis, siis hakkab sündima rohkem selliseid naisi, kellel on neerudes vähem energiat kui südames, ning nad muutuvad loomult mehesarnaseks. Allilma valitsejana annab Pluuto naistele südamesse rohkem Päikese jõudu, meestele aga vähem ning paljud neist muutuvad naiselikuks. Oma madalseisu, Veevalaja märgi ületamise järel toimub vastupidine: mees saab sündides rohkem energiat südamesse.

Südame energia abil valitseb ühiskonda, neerude energia abil iseennast. Sellepärast kipuvadki matriarhaadiaegsed naised otsima oma missiooni avaliku elu valitsemisest ning tõrjuvad kodu ja lapsed kõrvale.

Milles avaldub naise mehelikkus?

Eelkõige seksuaalses aktiivsuses ja soovis olla igas ettevõtmises juht. Mehelik naine valib partnerid ja abikaasa oma seksuaalse initsiatiivi alusel. Kui kooselu alguse otsustab naine, siis on ta mehelik.

Naine, kes ihkab oma mehe üle täielikku võimu, võiks kolida 60. laiuskraadist põhja poole ja abielluda soomlasega. Soome meest saab panna kodu ja lapsi hoidma, aga naine ise võib kolada maailmas ringi ja otsida oma avalikku üllast missiooni.

Milline on naiselik mees?

Naiselike meeste õnnetus seisnebki selles, et neil on vähe tahte energiat ning nad ei suuda oma naisi valitseda. Lõunamaades nii nõrku mehi ei sünni, aga nende nõrkus avaldub moraalis. Matriarhaadiaegsed lõunamaa mehed ei suuda olla ausad ja suuremeelsed, nende seas lokkavad vale ja pettus. Kui sa suhetes kohe kindlaid piire ei sea, vaid loodad lõunamaalase aususele, siis oled juba ette petta saanud.

Parasvöötme matriarhaadiaegsed mehed on nõrgemad kui lõunamaa omad, aga tugevama tahtega kui päris põhjamaalased. Meie valgete ööde piirimail haarab

naine ainult hetkeks võimu, aga ei suuda niipalju ühiskondlikke positsioone meeste käest ära kiskuda kui Soomes, Norras ja Rootsis. Soome mehed mõtlevad juba vallalisena, kuidas naise tuhvli alla pugeda.

Kes siis kellega koos elama sobivad?

Ükskõik kelle initsiatiivil abielu sündis, kokku sobivad mehelik mees ja naiselik naine ning mehelik naine ja naiselik mees. Sel juhul ei lähe seksuaalne suunitlus perekonnast välja ja abielurikkumiseks on vähem võimalusi.

Kui abielluvad kaks mehelikku olevust, siis võivad mõlemad abielu rikkuda. Kui mõlemad on naiselikud olevused, siis saab seda abielupaari kergesti seksuaalselt lahutada, sest väljastpoolt võib keegi abikaasa teiselt naisloomusega isikult üle lüüa. Et mõlemad on seksuaalselt teineteise suhtes passiivsed, siis alluvad nad kergesti abieluvälisele ahvatlusele. Nõrga erootilise välja sees elanud abikaasa võib siis õige seksuaalsuse maitse suhu saada.

Mida naistele soovitada?

Soovitus on lihtne. Kui te olete sündinud naisena, siis elage naisena. Oma meest ei maksa nullida, te tapate ta. Mees on sisemiselt nõrk ega kannata ebaõiglast näägutamist. Ärgem unustagem, et naised on psüühiliselt tugevamad ja järjekindlamad, sellepärast elavadki nad kauem kui mehed. Nad on võimelised senikaua urgitsema, kuni saavad oma tahtmise. Kui mees järele annab, siis tahtmised suurenevad.

Heatahtlik mees sureb ruttu, kui valib abikaasaks julma naise, ja seda juhtubki tihti. Maailm, kus me elame, on julmade ja halastamatute jõudude maailm. Olgem õiglased, aga mitte liiga head, sest hea inimene hävitatakse matriarhaadi ajal ruttu. Matriarhaati ei saa mingil moel vältida, kuid selle aja pahesid ei tohi liialt südamesse võtta.

Oled pikalt astroloogina tegutsenud. Kas oled valmis oma kogemusi ka huvilistega jagama?

Jah, juba sel suvel annan loenguid astroloogilisest diagnostikast. Selle abil saab teada elu jooksul esiletulevatest haigustest ning oma erivõimetest ja kutsesobivusest, ka sellest, millal võib saabuda ameti- ja rahakriis ja millal ei tohi laenu võtta. Peale selle selguvad veel iseloomu, abielu ja laste küsimused. Esimene loeng on juba 20. mail.

Lisa

Mida tähendavad nime esitähed?

A – näitab suurt aktiivsust ja kaasahaaravat jõudu oma eluülesandeid lahendades.

I – isiksus, keda on raske allutada.

E – näitab valmisolekut ja suurt soovi end väljendada, jutukust.

S – näitab suurt säravat võimu ja juhtimissoovi.

Ü – näitab suuremat vara ja teadmiste taotlemise jõudu.

H – näitab muutumisvõimet, kas langemist või tõusmist või pidevat üles-alla kõikumist.

L – toob esile isiku suhete probleemid ja sunnib teda vaatama maailma kaaslaste silmade kaudu.

M – jagab tavalisi maiseid muresid ja ehitab inimese ümber maise elumulli.

T – isik tajub ennast kui elu tugisammast ja on sunnitud otsima kõikjalt elatusvahendeid.

K – sõjakas, kuid muutub selliseks alles siis, kui rünnatakse tema nõrka kohta.

O – kindel ja väljakujunenud maailmavaatega.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Urmas Kriit,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose „Eesti alternatiivraavidiskursuse iseloomujooni ajakirja „Tervendaja“ 2017. aasta persooniintervjuude põhjal“, mille juhendaja on Lea Altnurme, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons litsentsiga CC BY NC ND 3.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Urmas Kriit

05.05.2019